



痩せたいのにモチベーションが上がらない。  
痩せ方は知っていて、以前成功したけどリバウンドしている  
のが今の状態。  
2学期までに痩せて可愛くなって、好きな人にモテたい!ww  
アドバイス、出来るだけたくさんの人からお願いします!

食事の量減らしたりして自分にストレスがないならなん  
でもいいと思います笑  
ストレスあったら肌荒れもするし、人生楽しんで笑顔の  
人って可愛いですし!  
私は水たくさん飲んでお菓子、間食、夜食無くすだけで  
良いと思います!もっと追い込んで頑張る!という方は、  
運動量増やしたり、YOUTUBEで部分痩せするのもい  
いかと!ちなみに私の好きなダイエットYOUTUBERさ  
んは「なるねえ」さんです!  
痩せて好きな人に振り向いてもらえるように頑張ってく  
ださい~! ✨💪



私の場合は好きなアイドルや、好きな人が出来てモチベが  
上がりました🔥👍  
個人差はあると思いますが...そのおかげでを-15KG減  
量しました!!  
私はご飯の量を減らして、ご飯食べ終わった後は運動を  
徹底しましたリバウンドも無いですが...まだまだ目標体重に  
は遠いので(笑)一緒に頑張りましょう😊🔥

