

わくわく
耳よりニュース
No.26



全国の耳つぼダイエット挑戦中の皆様、こんにちは。

今回担当の埼玉県所沢市の米田眞知子67才です。最年長でダイエットサロンをしています。

何をやっても痩せなかった私が3ヶ月で約17キロの減量をできた事でダイエットに悩む女性の願いを叶えたいと、この年齢でサロンをしています。すごくいいと思ってる事は生涯現役「ピンピンコロリ」で子供たちに迷惑をかけずに「お先に失礼します」とこの世を去れる予感がします。健康で元気に生き甲斐をもって生活できるそんな身体になった事です。



写真は所沢航空記念公園
日本で初めて飛行場ができた場所

「こんな方いませんか?!

最近うちの店の患者さんで

70キロ代から順調に10キロ以上の

減量に成功しているのに、ある時

から減らなくなった人がいます。

言葉では「今までと何も変えて

ません」と言うのですが、よく聞いて

みるとBMI 22の体重を目指して

始めたもののそこまで痩せた事が

なく、居心地のいい体重に減量

できた事で、心の中では満足して

いた為、「私はこれで充分!これ

以上痩せなくてもいいわ」と

心理面で自分自身にストップを

かけていたのです。心の中のモヤモヤや

色々な想いを口に出す事によって

気持ちも新たに、始めると体重が

動きはじめたのです。

心理面も大きく影響するのですね。

全国でダイエットに励んでいる皆さん

成功すると何でも叶えられる

体質に変化して人生楽しく

なる事確実です♡

川柳

「食べるのは一瞬の幸せ
やせるのは一生の幸せ」

「私をきれいにできるのは
私しかないのだ」

「性格は顔に出る
生活は身体に出る」

体脂肪1kg消費に必要な運動

<p>歩行 約37.5時間</p>	<p>ジョギング(軽い) 約15時間</p>	<p>自転車 約20時間</p>	<p>水泳 約6時間</p>
-----------------------	----------------------------	----------------------	--------------------

いわせきグループ www.foodmodel.com

次回は香川県の健康管理士小竹恭子先生です
お楽しみに!

全国の耳つぼサロン



「耳つぼ白書」で検索