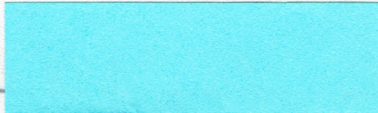


2020年 9月20日 開催地域（

）講師名（田辺由香理）

アクティブ・ダイエットコースを受講して

お名前



年代（ ）or（ 53 ）歳

わたしは仕事に追われ、自分の体のことをかえり見ない生活を
続けていました。そして、いつの間にか人生で最大の体重を年々更新
しているのに、自分一人ではどうする事もできませんでした。
そんな時、講師の先生より、アクティブ・ダイエットのお話を聞いて、
試しに受けてみる事にしました。最初は自分にはそんなに結果
は出ないだろうと思っていましたが、8ヶ月で-20kgもを達成
していました。ダイエット生活は、あまりがんばらず、淡々と
ルーティンなこなす事だけを考えて生活していました。気合いより、
日々の生活習慣を変える事が大切だと思っただけで、それほど
苦しみたり、がまんしたりはしていません。毎日の生活を→裏

アクティブ・ブレインを ☐ 紹介 ☐ 協会 HP ☒ 講師 HP ☐ Facebook ☐ Twitter ☐ ブログ ☐ 書籍 ☐ 他メディア
知ったきっかけ その他（ ）

※書き切れない
場合は、裏面も
ご利用下さい

この感想分をアクティブ・ブレイン協会や認定講師のホームページやSNS・ブログ等
に掲載する承諾の確認です。該当する項目にチェックを入れて下さい。

☐ 実名で許可 ☒ イニシャルで許可（ ） ☐ 不許可

太らない生活に変えていき、その新しい生活習慣
(ワラのメソッド)に体を慣らすことを意識したくらい。

今はダイエットをしているという感覚はありません。

ですが、月に1.5~2kgは落っています。(自然と)

これからも、この新らには生活習慣を続けて
いきたいと思います。

ありがとうございました!!