

## 後ろ姿に唾然・・・

太っている実感は以前からあったのですが、あらためて自分の後ろ姿を写真でみたとき、とてもショックを受けダイエットを始めました。

最初は上手く自分でも管理でき、70キロあった体重も65キロまで減らすこと成功しました。

しかしいつの間にか制限をかけて食べ続けることに飽きてしまい、段々とそれがストレスになってきました。そしてある時を切っ掛けに、これまで我慢してたものが体のうちから溢れ出るように、食欲が抑えきれなくなり、結局65キロまで落とした体重も2ヶ月でもとの体重(70キロ)に戻ってしまいました。

そうリバウンドです。

ほんと辛かった。せつかく我慢して頑張ったのに、たった2ヶ月でもとの体重にもどり、体ももどおり。むしろ精神的な疲れもあってからか、最初の頃よりも体型が悪くなったようにも感じました。もう自己嫌悪でしかありませんでした（涙）

そんな時に、知り合いの方から紹介してもらったところが上人橋薬局のオーダーメイドダイエット。

その紹介してくれた方もここで体験されたようですが、最初話を聞いた時は半信半疑でした。「楽しくやせるなんて無理だよ」「運動しなくても痩せるなんて嘘でしょ」「ダイエットは楽じゃない！辛いものだ」なんて思っていました。

しかし実際に自分も体験してみると、これまで思っていたダイエットへの概念が覆された感じがしました。

## 成功の鍵は万全なサポート体制

あるときから「あれ...全然我慢しなくても平気」とあるとき気が付きました。

今までは、食べることを制限していたため、すぐにイライラしたり、一人でダイエットを続けることに限界を感じて落ち込んだりしていたのですが、上人橋薬局さんに通い始めて、ダイエットが楽しみになりました。

サプリを定期的に飲むだけで、お酒や食事の制限がなかったことも嬉しかったけれど、サポーターの戸田さんが常に痩せた先にあるものを目標に励ましてくれ、自己調整能力がつくように、コントロールしてくれたことがとても嬉しく、成功の鍵になった気がしています。

「全部だめ!」では無く、食べ過ぎた時は「次の日の量を減らす」ということを体が覚えたため、今ではリバウンドも心配ありません。

8キロ落ちたあたりから「印象が変わったね」とまわりからも言われるようになり、試着室でスーキニーパンツが履けた時の喜びは今でも忘れられません。自信が持てたことで、憧れていた結婚も決まり、次はドレス選びが楽しみになりました。

上人橋薬局さんのダイエットは、まさに二人三脚で信頼できるし、順調に結果が出るから楽しいです。そして戸田さんが、自分のダメな部分も一つ一つを認めてくれるから、自分を否定せずに前向きに続けられます。ここだったら誰でも無理せず痩せられると思います。健康的にも痩せられるので、結婚が決まった人にもオススメです。

ダイエットに無理は禁物。「頭張っているのに...」「ちゃんとやってるのに...」結果が出ずに苦しんでいる人、忙しくて運動ができない人、健康美を手に入れたい人には、ピッタリのダイエット法だと思います。これからダイエットを始めるなら、一度相談に行ってみてください。一度目は無料でカウンセリングや計測をおこなってくれるので、現状を把握できますよ。ぜひ。