

吉田 奈緒子さま

成果が出た今の気持ちはいかがですか？

夫婦で入賞できて嬉しいです。

成果が出た秘訣はなんですか？

食事療法と有酸素運動。

夕食は遅くても 19 時半には食べ終えるようにして、内容にも気を付けました。白米を玄米に変え、こんにゃく料理を多く取り入れました。またお酒の代わりに炭酸水を飲むようにしました。

クラブへのコメントをお願いします。

毎年参加させてもらっています。いい目標になりますので、これからも続けて下さい。

ありがとうございました。