

私は38歳の主婦です。

身長は153cm で体重は50kg 前後をキープしていたのですが、気がついたら56kg になっていました。

ダイエットはしょっちゅうしていて月に1kg ずつ落としたりとかもしていたのですが、さすがに1シーズン変わったら服も全滅してしまっただ。

この体型をすぐにでも変えたくて考えた末『耳つぼダイエット』をしようと決めました。

先生にカウンセリングを受け、「だから太ったんだ〜」とか「こういう風にすれば身体は正常に働くんだ〜」とか色々知りました。

耳に金粒をつけてもらいプロテインなどをいただいて始めてからの3〜4日は今までの過食がいけなかったのかかなり辛かったです。

途中で「もうムリムリやめよう」と思うのと「この体型はイヤだー」と思うのとでかなりの葛藤でした。

でも不思議と辛かった空腹感もなくなり今まで脂っこいものや甘い物を毎食のように食べていたのに逆に魚や酢の物を体が欲しがりました。

先生に出して頂いたプロテインやプロポリスは空腹感を感じずさらに体調もよくなり風邪もひかなくなり、ビックリしたのはあんなにひどかった花粉症がラクになりました。

体重が落ちてからは駅の階段を登るのも走れるくらいになり胃痛も起こさなくなりました。かなり体質改善されたと思います。

始める前に目標は45kg! と言ってしまい、そのときはムリだろうなあーという気持ちの方が大きかったのですが、週に2回行って体重などを量り、「がんばってるね」とか声をかけてもらったりいろんな話をしてくれて

「また、がんばろう!」という気持ちになり、ダイエットが楽しくなっただけ、2.5ヶ月で10kg 以上落とせました。

自分一人だったら途中で「まあ、この年齢だしこれくらいでイヤ」と50kg くらいでやめて、また太っての繰り返しだったと思います。

耳に貼ってあるものも目立たず剥がれることもなかったので何も問題ありませんでした。

約3ヶ月前は周囲から「太ったなあ〜」と言われていたのですが今では洋服を買いに行ったりすると「お姉さん、すっごく細いからコレ似合うヨ」とか言わ

Healthy Slim Higashitotsuka Nakamura Bonesetter's Office

れたりしてすごくウキウキしてます。

毎日が楽しくて楽しくてホントにどーしよー！という感じです。友達からも「なんか、イキイキしていいな～」と言われます。

今は体重も43～44kgに落ち着いてけっこう食べたいものを食べてますが、偏らずいろんな物を食べるようになりました。

あとは必ず体重チェックと何を食べたかをノートを持ち歩いてその都度書いています。

ここまで頑張れたのは、もちろん自分の努力もありますが先生方の暖かい気持ちと言葉だと思います。

ホントにココに来てよかったなあと心から思います。