

身長160cm 体重59キログラムよりのスタート

まず、耳つぼダイエットを始めようと思ったのは11号のスカートの下っ腹がゆるりとカーブしてこれではイカンと思ったからです。

冬の間に貯えすぎた脂肪は自分ではなかなか減らすことができませんでした。雑誌で耳つぼダイエットのことを知りこれなら楽じゃんと思い始めることにしました。

1回目の時、耳に金の粒を貼り正直これだけかと不安に思いましたが、帰り道にきつとこの金の粒でお腹が減らなくなるはずと自分に言い聞かせて帰りました。

その夜に早速言われたとおりご飯を食べる前にお茶を一杯飲んでそれから普通にご飯を食べようと思ったら不思議なことに（よく考えればつぼで刺激をしているからなのですが）

お腹いっぱいなかんじであまり食べられませんでした。

夜中にお腹がすいて目が覚めるということもなかったです。

お昼のお弁当も前の半分のサイズで満腹になるようになりました。

あと今まで仕事の間によく間食をしていましたが耳つぼを始めた時に机の仲のお菓子は全て捨てました。

ただどうしても仕事中に口が寂しくなるときがあり、そのときはガムやフリスクを食べて気を紛らわしました。

しかし日がたつにつれてガムも食べなくて平気になりました。

会社でお菓子を食えると言うことがすっかり習慣になっていましたが気持ちの切り替えで変わるんだと思いました。

もともとアルコールは機会飲酒だったので困りませんでした。飲みに行くときは前後の食事に注意すればそれがひびくということはありませんでした。

食べる量が減ってきたので食生活のバランスが崩れるといけないと思って毎日お昼に青汁を飲みました。

なんとなく体に良い気がするのですが、これを飲まないに通じが悪くなるような気がするので続けています。

自己流ダイエットと違い肌荒れやイライラもなく体重を落とすことができ本当に良かったと思っています。

周りの人にもダイエットしていることを伝えてあったので会社で配られるお菓子を食わずにすんだのも良かったです。

どうしてもお菓子が食べたいときは自分の好きな食べたいお菓子を買ってきて無駄なお菓子（無駄なカロリー）は食べないようにしました。

5kg落ちたところで服もすんなり入るようになり本当にやって良かったと思いました。

あとはリバウンドしないようにサイズをキープしたいと思います。

Healthy Slim Higashitotsuka Nakamura Bonesetter's Office

おすすめ

粉を飲むときのお水 (コントレックス)

多胡麻せんべい (胡麻がいっぱいのおせんべい、腹持ちもよいですし通じもよいです)

フリスク、ガム (カロリーなし、カロリー半分のが出ました)

ショウガ紅茶 (体が温まります)

きなこ棒 (駄菓子ですが黄粉でやさしい味です)