

特定保健指導を受けた方の声

当日だったので、
話が聞けてよかった～。

(以前は)案内が届いても仕事が
忙しく、つい放っておいてしまう。
当日だから受けられた。

体重が減ればいいってもんじゃないね。
最初減っていて安心して、元の
生活に戻ってしまったら、体重も
(元+ α)kgになってしまった。
恥ずかしいね。
大切なのは、継続することだね。

6ヶ月も無理だと思ってたけど、
意外に楽しみになってたよ。

