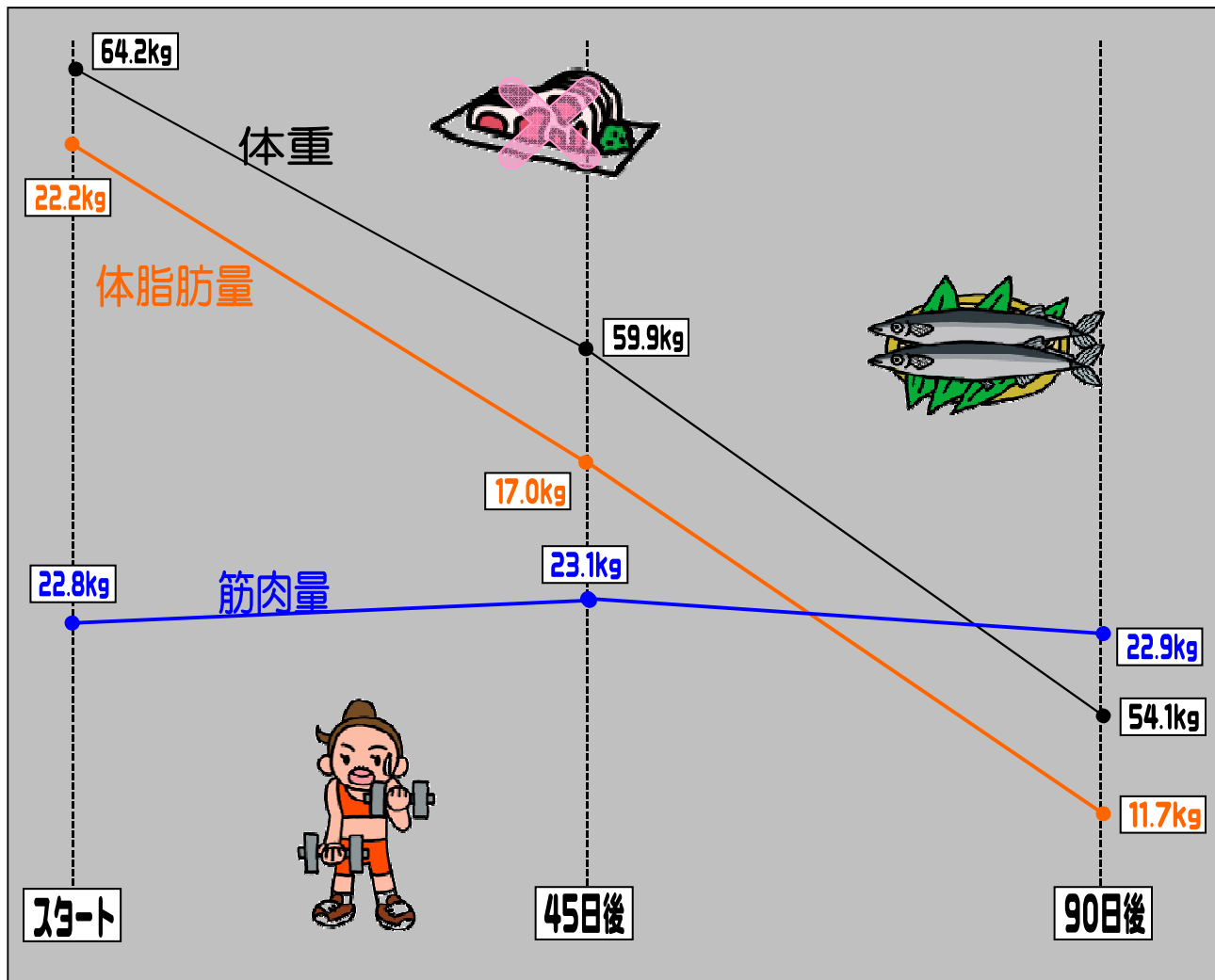


【20代女性のダイエット成功例】



【体重】

64.2kg → 54.1kg **-10.1kg**

【体脂肪量】

22.2kg → 11.7kg **-10.5kg**

【体脂肪率】

34.6% → 21.6% **-13.0%**

【筋肉量】

22.8kg → 22.9kg **+0.1kg**

《成功したワケ》

食事内容を大きく変更し、動物性の油は極力摂らなくなりました。たまの飲み会ではしっかり飲んでましたが。あとは運動もしっかり行えたことが、この素晴らしい結果につながったと思われます。