

★ 輝け! 第2回ミスHi-Body!! 特集Part2 ★

連休にスタートしたので、最初は苦戦していた方もおられました。今は約束も守れている方が増えているようです。さあ、あと2ヶ月!! 一緒に頑張りましょう。



喜びの声が  
届いていますよ

-1kg達成。約束にXをつけたくないから、約束守っています。

体重計りだして2週間。今まで変化無しだったのが400g減ったのよ~

体重をつけていると、もうコレ以上増えんようになって思うよね。書くて大事ね。

お菓子を食べないように気がけてたら、体重が減ってきました。

数字で見るからうれしくて。書いて毎日見るとやる気も出てきますねー。

ウエストが1cm減ってました!



少し体重が減ってきたので、体重計に乗るのが楽しみです。

夜8時以降に食べなくなったので、朝にしっかり朝ごはんが食べれます。

この調子ですよ~  
継続は力なりです。



とても前向きな  
声もありました

ミスHi-Bodyのためにデジタル体重計を買いました。

約束はできることいいのね。目標があった方が頑張れます。

1日5,000歩が目標よ。

約束欄にX印。でも、約束決めてなかったら、毎日Xの生活。そう考えたら、スゴイ事よね。

約束を変えていい?? OXの判断がつきにくい事に決めて... もっと、ハッキリ判断がわかる事に変えます。

野菜をちゃんと食べるようになったよ。

食べ物は、たくさん買わないようにしないと!! あつたら、食べてしまうからね。

太った原因はバイキング! 7月までは行けません。

生活習慣が変われば  
きっと、体も変わるはず。  
楽しみですね。



菓子パンがやめられません...

良いんです。たまには食べてスッキリしましょう。

例えば、『1週間後に食べる』と決めて、その日までの楽しみにするのもいいですよ。

あきらめずに  
ファイト~!!  
コーナー

約束が守れない...



時々Xがつくのは自分を許してあげましょう。

その変わりXがついたら、『自分に簡単な罰を与えてみる』 逆にOが7日続いたら『ご褒美を上げる』なんてどうでしょうか?

もし、Xが続きすぎていれば、約束が厳しすぎるのかもしれないね。約束を決め直してみませんか?

Hi-Body イベント情報!!

●継続は力なり! 2010!!  
どこまでいけるかチャレンジ!!

毎月、スタッフに出席カードを見せられていますか?  
応募用マップに『Hスタンプ』がたまりますよ。



●ジョギングボードレッスン

毎月20~22日

脳トレに筋力アップなどなど  
スタッフと一緒に  
楽しみましょう!!



●測定週間 5月23日~31日  
1ヶ月の効果が楽しみです。



今月のエコキャップ活動  
報告は、店内に掲示させて  
いただきます。

たくさんのご協力、  
ありがとうございます



6月の標語  
夕飯後  
すぐ歯磨きで  
ダイエット

飲ま夕飯た、後におにす、呂が伸、から、歯を磨、くなく、つと、ダラダラ、ア食、ベを、防、げ、甘、味、入、り。