



ヘルシーサロン オーガニック久喜★通信

No.9

ブログもみんな見てね♪

<http://ameblo.jp/041621tn/>



<サロンの頑張り屋さん>

今月は働くお母さんSさんのお話です！

Sさんは（月）～（金）まで働く母！！

朝5時に起きて旦那さん&お子さんを

見送り自分も出社、、、大変な毎日

ですが、ダイエットにいざ挑戦！！

朝・昼・夜の食生活をしっかり見直し

着々と結果がでていきました(^)

習慣だったコンビニ通いもなくなり

甘いものも食べるけど食べ過ぎない！

ダイエット前より意識も変わり素敵な

Ladyに大変身♪ 3ヶ月で・・・

脂肪量: 30.7キロ → 21.1キロ

ウエスト: 88cm → 74cm

太もも: 57cm → 46cm

目標体重まであと少し！！

頑張りましょうね(^O^)

良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルを摂取で元気UP！

大量の汗をかくと、体内の水分やビタミンなどが不足し脱水症状を起こしがちです。

さらに、たんぱく質が低下が不足すると体力が低下して疲れやすくなります。

しっかりと栄養バランスを意識しましょう(^)v

ポーレンは疲労回復にお勧めです！！

メルマガ配信スタート！！

久喜店でポイントシステム開始しました♪
ポイント貯めて素敵な商品GETチャンス！
メルマガ受信でポイントがたまります。

その他、来店ポイント・減量ポイント
誕生日ポイントなどたくさんご用意して
います(^)v し・か・も・・・

【見るだけで痩せる～！？ダイエット情報】
を配信しています！！

お得な情報を皆さまのお届けします(^)v

3・13・23 日

に配信予定です(^)v

新規会員様大募集中です♪

空メール: 2485@p-k

に送信してね♪

※ブロックしている人は

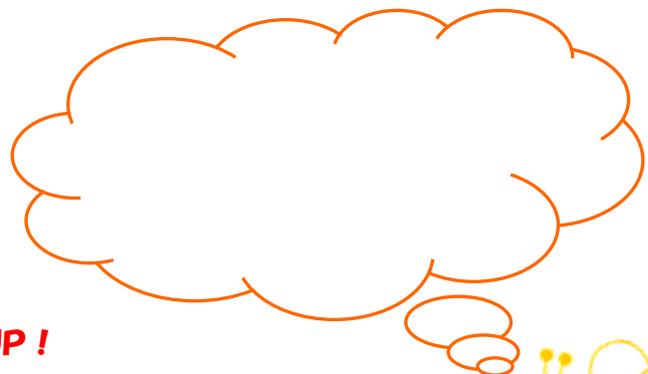
登録店: 久喜店

ドメイン個別受信

きっかけ: ご来店

「p-kc.jp」を設定してね

じゃんじゃん登録してくださいね(>▽<)



お気軽にお電話ください♪

0480-53-9808

