

お腹が
ぽっこりしています

ためきのよっだ



ダイエットを始めて、
改めて姿勢に意識を向けてみた。
前々から気になっていたけれども
のんは反り腰でお腹がぽっこり、
前もも張ってるんです



ということ
日常で気づいたときに
姿勢をいしきするのを
心がけてみたよ

歩く時に手で骨盤を
立てる

ストレッチー

重心が
下半身
だったのを
上半身に
意識



ちよつと意識するだけで、
体感としては変わってる気がする！
これが正しい姿勢だよーって
覚えていく感じ





記録日

体重

体脂肪

2023 年 3 月 13 日 62.2 kg 34.5 %

にのうで

(右) 28.5 cm

(左) 28.8 cm

トップバスト

92 cm

太もも

(右) 60.3 cm

(左) 59.4 cm

ウエスト

77.5 cm

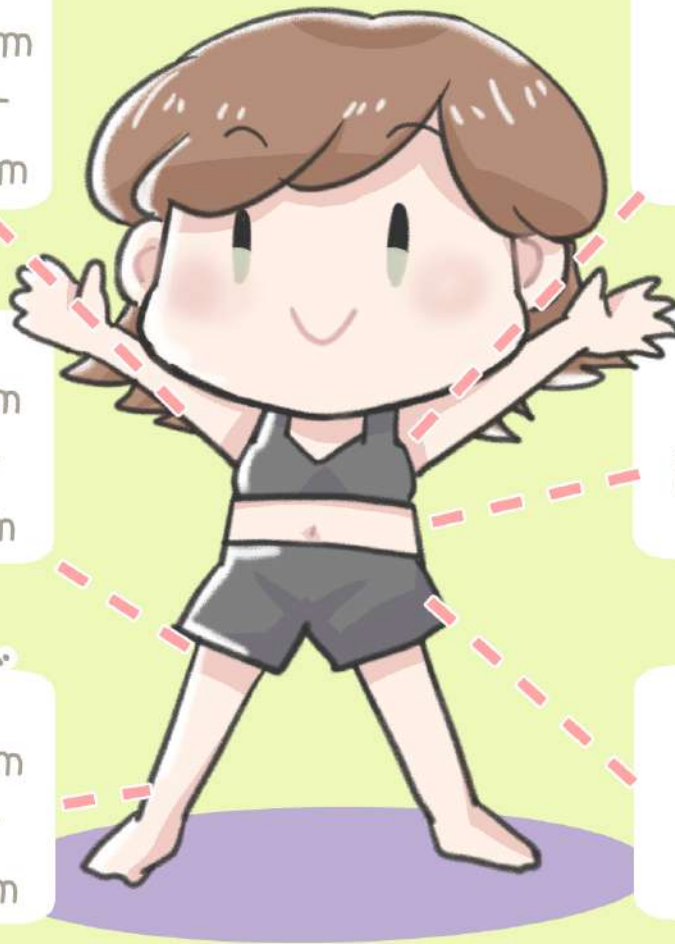
ふくらはぎ

(右) 37.3 cm

(左) 36.5 cm

ヒップ

98 cm



スタートから

ダイエット効果以上に肌状態の改善がうれしモ千べ