

極意

- その1. 「パーフェクトスリムW」(ここぞという時や停滞期にはドリンクも)を毎朝摂ること
- その2. 1日1回、体重を測って記録すること
- その3. 「基本の姿勢」を心がけること

スタート時の体重 kg



か月後の目標 kg

