

6月になりました。

患者様が、

「最近、化粧品の減り方が激しいので、
鏡で、顔をよく見ると顔が丸くなっているのね。
お顔が成長したようなの。来月までに
1-2kg 減量するわ。血液検査も高めだったので…
…痩せようねとドクターに言われたし…」
と話されました。



ふと思ったことです

今日の努力は
明日の減量
今日の反省は
未来の健康を保証

反省しています



体重の3%を減らせば生活習慣病対策は可能！！