

うえすとん+1

今期の目標



現在の私の体重です。

手帳に目標を書く欄があり、私は、ここからマイナス3キロを目指しています。

仕事中は、自分に近い重さの汚れたウエスを運ぶこともあります。

朝早かったり、夜遅かったり食事も不規則になりがちです。

筋力を落とさず絞っていきたいと思います。

営業