

おはようございます。

音声講義とても分かりやすく、頭に入ってきます。

短い時間なので、集中できます。
でも、聞き終わると、もっと色々知りたい！もっと聞きたい！と思ってしまいます。

配信楽しみにしております。

11:01

こんにちは。😊

毎朝配信を楽しみにしています。

ダイエット=正しい食事の在り方を日々継続的に実践していくには、
知識、特にメンタルの部分が多いので、朝、メンタルコーチのように
音声でメッセージ頂けるとそれだけで、テンションが上がります!!

どうもありがとうございます💎💎

12:39

10/8(火)

テンションが上がると言っていただけで、嬉しいです！
^^

ダイエットは食習慣を変える必要があるのですが、その行動は心の状態に左右されます。心が整うと行動しやすくなるので、メッセージをお伝えしようと思い、この配信を始めたんです😊

こちらこそ、聞いていただいてありがとうございます★

今日

おはようございます。
実は今日初めて拝聴させて頂きました！
短くてわかりやすく、なるほど！と納得。
これなら歯磨きしながらでも聴けるじゃないか！
と思いました！、これからちゃんと毎日聴きます！！

08:56

こんにちは😊
今日のお話、かなり私の中で響きました！どこに
スポットを当てて物事を捉えるか...とても大事で
すね！
ありがとうございます😊

12:39

今日

おはようございます☀️👉
なるほど💎私も
いつも食べることに
罪悪感感じていました😭！
それが内臓機能を弱めて
いるなんて、考えたこと
なかったです((((° ° ;)

今日からは、体に良い食べ物を楽しみながら、前
向きに取っていかうと思いました。(^^)/

07:38

短い時間で音で聞けるのがとてもいいです😊

自分の行動を日々ひとつずつ振り返ることができるので楽しみに聞いています。
ありがとうございます！

15:12

昨日

メッセージをいただき、ありがとうございます😊

忙しい合間にでも聞けるように短い音声にしているので、そう言っていただけると、嬉しいです！^^

これからも配信続けていきます★

こんにちは😊

毎日の配信、とても楽しみにしています。

日常の一部として、心と体に快適な食生活を送れるかは、ストレスと気持ちのモチベーション次第だとつくづく感じさせられています。

ダイエットは孤独な取り組みでもあるので、音声で届く温かいメッセージはダイエットを応援してくれるチアリーダーやコーチのような感じがして元気がでます💎💎

いつも為になる配信、どうもありがとうございます💎💎👩💎💎

14:32

細江さんのお話を

ノートに書いています(ノート)😊🖋️💎💎

07:42