Low Carbohydrate Diet

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ①  H.T  →減  大体重 | ②  Y,  気  大良 | ③  どう？  →試  加  ジム  ＆食少  bt  ×働  私 | ④  →  単  避  食米  夜  食  多  　肉＆菜  代 | ⑤  ×  走？ | ⑥  全く | ⑦  嘘  言←  秘 |
| ⑧  言  真  学  方  友  彼  言  父医  減体重  単  ×食  米，パン  夕食 | ⑨  ホント？  どう  働？ | ⑩  米・パン  →糖  胃  ほとんど  ×必  糖  夜  する  夜  TV  勉  寝  もし  ×使  糖  →脂 | ⑪  理  言  けど  空腹  ×食  米 | ⑫  ×心配  可食  他  米・パン | ⑬  分  聞  良  始  〜今夜 |  |