Low Carbohydrate Diet

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ①H.T →減 大体重 | ②Y, 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 |  |