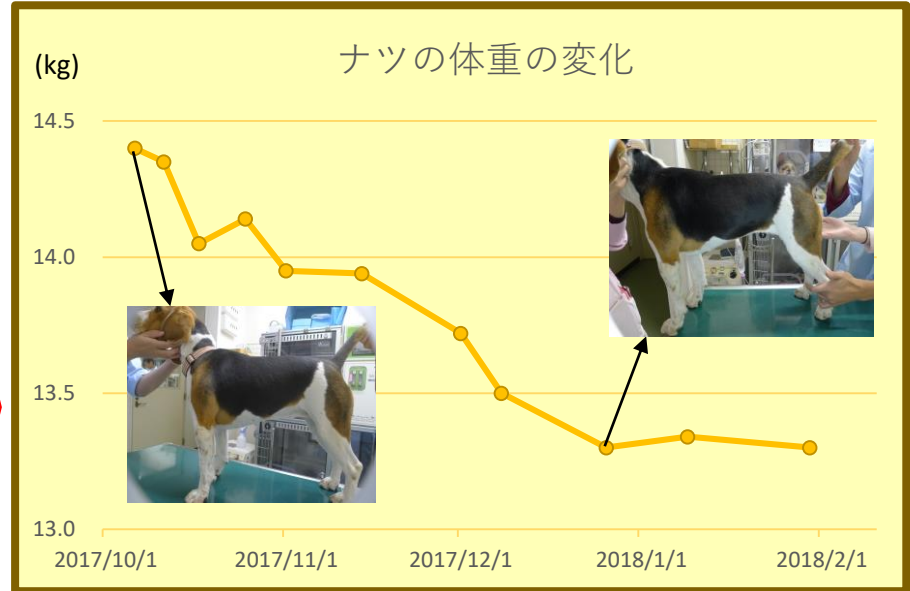


わたしはナツ！ビーグルの女の子で4歳です。  
アミカペットクリニックのスタッフで、みんなに血液を分けるのと、裏庭で走り回るのがお仕事です。  
今回は健康のため、**ダイエット**に挑戦しました！



目標	約14.5kg→13.5kgを目指す！！
工夫①：カロリー計算	
目標体重に合わせた必要カロリーからご飯の量を決めました。毎のごはんのたびに、しっかりとご飯の量を計測します。	
工夫②：減量用フード	
必要カロリーに合わせて通常のフードの量を減らすと、ナツのおなかは満たされません。減量用フードはカロリー控えめの為、より多く食べられます。	
工夫③：おやつ制限	
ナツはおやつが大好きなので、スタッフもあげたいのですが、ナツの健康のためにみんなで協力して、おやつを控えました。	

結果



約三ヶ月程度で目標体重になりました。  
その後も、理想的な体重をキープしています。  
写真ではわかりにくいけど、おなかのあたりが引き締まったでしょ！笑

♡ごほうび♡

2018年2月3日は節分でした  
お肉の恵方巻きを作ってもらいました  
健康に留意してこんにやく入りです  
よかったね、ナツ！



おいしそうでフライングして  
食べたら怒られちゃった…。  
気を取り直して、南南東向き  
ながら一気にペロリ！  
これで一年無病息災です！  
ごちそうさまでした。