

名前

日付 H28. 2. 7

◆都道府県・(大阪の方は～区もしくは～市)

沖縄県

◆ご職業

事務職

◆参加動機

私はもともとアトピー持ちで、いろいろと治そうと試みたのですが、良くなるどころかひどくなる一方でした。

そんな時、あおい先生のブログや本を拝見し、レシピを見ながら少しずつ食生活を見直していく中でちとずアトピーが改善してきました。

そして、もっと自分の肌をキレイにしたい! 自分がキレイになったら、私のように肌の事で悩んでいる人の力になりたい。と思い、勇気を出して参加しました。

◆感想

今日の1日集中講座は、本で拝見していたインタービューティータイエットよりもさらに深く、あおい先生の情熱が伝わってくる講座でした。実際野菜を切ってみたり、ウォーターサーバーで言理したツとして勉強になりました。

さっそく家に帰ったら、実践して、腸を整える食事を心がけていきたいと思います。これから、食べる事、料理がさらに楽しくなって、人生が変わりそうワクワクします!

本日はありがとうございました!!

お名前を伏せた形で掲載させていただけたら幸いです。

← 不可の方はこちらにチェックをお願いいたします。

