

名前

日付

H28. 2. 19



◆都道府県・(愛知の方は～区)

愛知県名古屋市千種区

◆ご職業

看護師

◆参加動機

- ・木下あおいさんの本を拝見させて頂いて美腸を意識した食事を作れるようになりたいと思ったから。
- ・お菓子や菓子パンで食事を済ませてしまうことがあり、料理を学び自分で栄養のある食事を摂れるようになりたいと思ったから。
- ・ダイエット＝体重減らす＝カロリー減らす＝食事に後悔、食べてしまう自分にイライラということがよく日常であるため改善したい。と思ったから。
- ・~~きれいになつて~~食事を楽しみながらきれいになって自信をもてるようになりたいと思ったから。

◆感想・1日中ワクワクしてとっても楽しく受けられたことに感謝します。

- ・意識して食事を摂ることが本当にきれいになるために必要だと思~~っ~~<sup>いました</sup>
- ・腸内環境が整う＝Happyになれる。<sup>今より</sup>HappyになるためにHappyに思える食事を作っていきたいと思いました。
- ・“お菓子やパンをやめられない”ではなく“自分が自然に欲しくなる感覚になれるように野菜の甘み、だしの甘み・うまみの味に慣れるような食事を作りたいです。
- ・自分を認められ、毎日毎食ワクワクするそんな自分になります!!  
本当にありがとうございます!!

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。