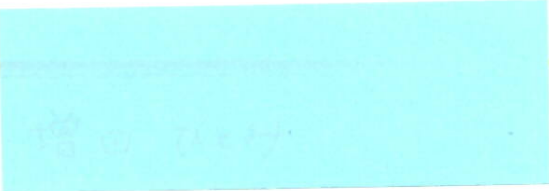


名前



日付 H28. 2. 19 (金)

◆都道府県・(愛知の方は～区)

昭和三区

◆ご職業

医療事務

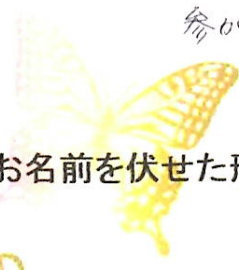
◆参加動機

元々、“食”“健康”にとっても興味があり、勉強して知識を深めようかと
大スキでした。それと同時にダイエットへの執着も強く、常に“ダイエット”がメンタルストレスの目。
最近食生活に気をつけ野菜を多く摂り、肉食をカットセド“ライフル”に
変えたり...と心がけひとつで肌質も変わり体重もあまり増えなくなりました。
主には実家暮らしの為、家族にも“いつまでか”も健康でいて欲しい”
“より健康になるには?” “大スキな野菜をたくさん使ったヘルシー料理を
知りたい”と本屋へ足を運んだ時にあおい先生の本に出会ったのが
きっかけです。“ヘルシー”“カンタン”“野菜”やあおい先生の考え方に
共感し、一度講習を受けたいと思いました。



◆感想

まず、あおい先生や他の先生方の肌のキレイさに感動でした。
また、もうこう輝いてお話されている姿に胸を打たれ、
私も同じくらいもうこう輝きたい!と思いました。
実習も楽しかったです。隠し味のみそが想像以上に
おいしかったです。
普段、怖くてあれだけたくさん量を取るのに抵抗があったが
先生の“楽がること=幸せ”血液レベルで“きれい”になる”
など、さまざま知識を教えていただきおかげで“おいしく食”る”こと”が
できました。
今日1日、楽しくてあ、という間に過ぎ”てしまいました”
参加できて本当に良かったです。幸せでした。
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。