

☆インナービューティーダイエットアドバイザー認定講座☆



◆名前

[Redacted name]

◆日付

7/2

◆都道府県・(東京の方は～区)

足立区

◆ご職業

幼稚園教諭

◆参加動機

昨年6月に3ヶ月コースに入会し、今は継続コースに通っています。一からきちんとインナービューティーについて学びたい、と思い本日参加しました。

今迄は「ただやせればそれでいい」と正直思っていた、でも、しつこく本質を見られていたから、食事を整えられなかったり、出来なかった後「もういいや」とおれたままになってしまう事があったように思います。そんな自分を責めたいと思い、参加しました。



◆感想

一日有難うございました。野菜の切り方等、一年の間に自己流に戻っていた部分もあったので、復習出来て良かったです。

栄養素の事とか色々と学べたり、「何を食べても自由」という事を再確認できる良い機会になりました。がんばっていると、

「スーヅンG」と、どうしても思ってしまう、食べた自分を「やっばりタメな自分」と思っていたけれど、自分のことほめていなかったな...と思いました。

まずは、自分を満たして周りにも与えられる人間になりたいとバカから思った一日でした。

お名前を伏せた形でHP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。