

なんとしても
ダイエットです!!!



このままではチャリンコが
壊れてしまったため、

見事に太ってしまった!!



自堕落な生活をしていたら

お久しぶりです!!

チャリンコ営業マンです!!

それいけ!! **ま**
熱血 **め**
チャリンコ営業マン!!
第九回
伝統食講習会

やはり**食事**です。



先生、まずどういう所から
手をつけたら良いんでしょう?!



講師は伝統食研究会
理事長鎌谷先生です。

伝統食講習会に
やってきました!!



というわけで今回は
食事改善!!

なるほど!!!



ですので健康のためには
日本伝統の料理法を使った
日本食が良いのです。

そういったものは
体に合わないのです。



しかし日本人に最も
合うのはやはり日本食。



今の食事はお皿の上に
万国旗が立つ程、いろいろな
国の料理を食べています。

それはよかった。



健康になつて
元気100倍です!!!

ダイエット成功!!



おかげさまで

全国各地の伝統食講習会に
行ってきました!..

よし**体質改善**だ!!!



最近のおすすすめは
ウメカシシ
梅果紫蘇です。



公式サイトもよろしくお願ひします。
<http://www.dentousyoku.or.jp/>

