

# えむ ぴー しー M♡D♡C

H25.3.4 ~



Hello Kitty



担当 諸戸

みなさん、こんにちは！ 今回のM、D、Cは、歯科助手の諸戸が担当しています。よろしくお願ひします☆ お久しぶりです☆☆

私は、昨年5月22日に入籍しまして... 1年記念の今年5月にHawaiiで挙式することが決まりました♡ (ワクワク☆ ドキドキ♡)

(かし、結婚してから5kgも太ってしまい... 今、一生懸命ダイエットを始めています。(遅い) 昔からスポーツをしていたのでジムに通うか!?!と思っていたのですが、それよりも、体脂肪が悪くヤセにくいのでジムに行くよりも体脂肪を上げるようにした方が良いとのこと... 1月末から酵素を飲み始めました♡ 今、3月に入り始めて約1ヶ月くらい遇ちましたが... けっ、こう落ちました♡ 私の場合、夜食べてしまうので夜だけ置きかえて、朝、昼は普通食です☆ どうしてもお腹が空いてしまったら、りんごとスルメ食べてます↓↓ 1ヶ月で慣れてきたようなのと炭酸水で害すること満腹になり、朝も昼もお腹空かなくなり、あまり食べれなくなりました♡

(かし、結婚してから5kgも太ってしまい... 今、一生懸命ダイエットを始めています。(遅い) 昔からスポーツをしていたのでジムに通うか!?!と思っていたのですが、それよりも、体脂肪が悪くヤセにくいのでジムに行くよりも体脂肪を上げるようにした方が良いとのこと... 1月末から酵素を飲み始めました♡ 今、3月に入り始めて約1ヶ月くらい遇ちましたが... けっ、こう落ちました♡ 私の場合、夜食べてしまうので夜だけ置きかえて、朝、昼は普通食です☆ どうしてもお腹が空いてしまったら、りんごとスルメ食べてます↓↓ 1ヶ月で慣れてきたようなのと炭酸水で害すること満腹になり、朝も昼もお腹空かなくなり、あまり食べれなくなりました♡ 良いことですよ♡ この3月からは、1日酵素の日を作って本格的に頑張っていくように思っています。5月まであと少し♡ =3元頑張るゾゾゾ

☆みなさん、酵素 オススメですよ♡!! 体質もあるかもしれませんが。☆

何が良いの??♡♡♡♡ ちよと説明してみました♡

ストレス、寝不足、食べ過ぎなどで生活習慣の乱れによって体内の酵素が減少するので飲むことにより便秘、体のむくみ、ニキビ、吹き出物、肌荒れ、慢性的な疲労を改善するようになります♡

体もホカホカして朝食も減ります♪ 味もマズくないですよ♡

水分は1日に1.5Lくらい数回に分けて飲んで下さいね♪

みなさんもおためして下さい♡ また、酵素について説明させていただきます!!

