

④ ドラマを見てみると、突然チャンネルを変えられました。さて、どんな番組に変えられた？ ① ニュース ② お笑い番組 ③ ワイドショー

① この質問で、大切な人に裏切られた時のあなたの行動がわかります。
② 白黒ハッキリさせないと気が済まないの、徹底的に話し合う。
③ ショックで2〜3日寝込みますが、立ち直りは早いです！
④ 誰かに間に入ってもらいたい、第三者の意見をフムフムと伺います。

入浴のすすめ

湯船に浸かる前に、お化粧を落とす方が多いと思いますが、湯船で体を温めてからお化粧を落とすとという順番もおすすめです。湯船に浸かり顔に汗をかいてきたら、汗と一緒に毛穴に残ったファンデーションや汚れが浮き上がってきます。そのタイミングでW洗顔をする、お化粧と汚れがしっかり落とせますよ。



スタッフ紹介

毎回、あるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

『バレンタインのほろ苦エピソード』の巻

中学校の時、クラスの女の子からの事前情報で、「〇〇さんが寺平のことになってるらしいよ！」と、聞かされ、バレンタイン当日、ず〜っとドキドキして期待していたら、な〜んにもおこりませんでした（苦笑）



院長 寺平義和

昔の知人の巻



お店からのお知らせ

前回もお伝えさせていただいた駐車場変更の件ですが、当院の駐車場番号が決定しましたのでお知らせさせていただきます。

9・10・11番
当院の駐車場は、建物裏側になります。

何かとご不便をおかけしますが、ご協力の程、よろしくお願い致します。

Kさん！体型だけでなく体力もついて大喜びしてくれました！体だけでなく心も自信に満ち溢れて変わっていくKさんの変化にトレーナーである私もすごく嬉しかったです♪

●第1期募集で始めた方が続々とゴールに近づいています。次回のからバラ新聞でその模様をお伝えさせていただきますのでご期待下さい！

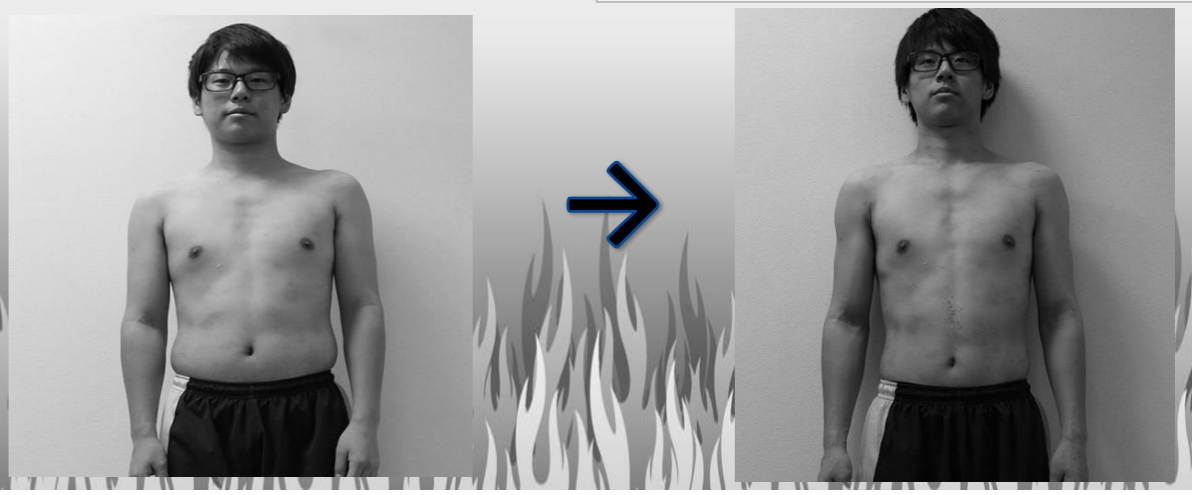


てらだいらが自ら実践し、9カ月で110キロから70キロになったB3ダイエットを、昨年11月から当院でスタートしました！

その第1期募集で始めた東海市のKさんが3ヶ月のB3ダイエットをこの度、ゴールしました！期間中、てらだいらが推奨する食事療法と週2回のからバラでのパーソナル筋肉トレーニングを実践し、見事、引き締めBODYを手に入れた

●第2期募集はお陰さまで満員御礼です。次回募集は5月スタートを予定しています。

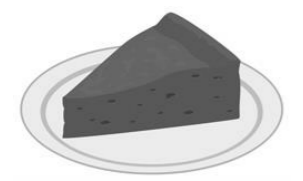
<Kさん> B3ダイエット開始時(左下)
体重 65.2キロ 体脂肪 23.2%
↓
3ヶ月後のゴール時(右下)
体重 59.3キロ 体脂肪 17.0%
※体重6キロ減、体脂肪6%減、筋肉量UPIに大成功！



気軽にチャレンジ!! カンタンレシピ

フライパンでガトーショコラ！

- ①フライパンの大きさに合わせて、クッキングシートを敷きます。
- ②刻んだチョコレートとバターを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分程度加熱して溶かします。
- ③②を泡だて器で混ぜながら、Aを加えてさらに混ぜ、フライパンに入れて表面を平らにします。
- ④フライパンにフタをして、弱火で10分くらい焼き、火を止めたらフタをしたまま2分蒸らします。
- ⑤フライパンからお皿へと取り出して冷ましたら、茶こしなどで粉砂糖をふりかけます。そして、冷蔵庫で冷ましたら出来上がりです。



材料(20センチフライパン用)
ブラックチョコレート...40g
バター...20g
粉砂糖...適量

【A】
砂糖...30g
卵...1個
ホットケーキミックス...30g
純ココア(砂糖やミルク粉末などが入っていないココア)...大さじ1