

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体 体重が3kg程減り、以前も調子良かったですが、
より調子が良いと思います。昨年秋の花冷えはつらかった
のに春は、まったく問題ありません。
また肌の調子とジヤジワがまったく良くなりました

★心 以前からポジティブなので、心の状態も良くありませんが
今は、ポジティブなのは変わりませんが、お怒る事もなく
一定のバイオリズムにのびていると思います。

★暮らし (1日がドタバタではなく、優雅に余裕ある生活リズムになりました)
以前は目覚まして起きてましたが、今は同じ時間に
目覚め、朝からおいしくごはんを食べ、午前中にはほとんど
家事を終わらせ、午後ゆっくり過ごす様になりました。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

思っていた以上に食べる事や食材選らびなどが、いいねになりました。
アレルギー体質ですが、肌あか、アレルギーなどがまったくと言って
いい程出なくなり、自分でもおどろいています。
また、自己流の方と話しを聞いて、以前は取り入れる事もありましたが、
今は習って自己流の沖でも知られて良かったです。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

妊娠をしたので、単純な比較は難しいのですが、以下のような
違いを感じています。又、前回と比べて安定した妊婦生活です。
・身体の冷えがだいぶ解消された。・滞っている感じが減った
・風邪のひきかけ等、体調の微妙な変化に気が付きやすくなった。

★心

イライラすることが減り、穏やかな気持ち(相手の気持ちを
慮ることができるようになった)で過ごすようになってきました
...少しですが。又、食べる物・選ぶ物等に自信がもてる
ことが増えてきて、以前の視界が明瞭になってきました。

★暮らし

少し面倒臭くて手を抜いてしまっていたことが減り、
丁寧に暮らすために時間を使うことが増えました。
特に料理に関しては、野菜を初めとする食材の特性を
活かすことを意識して取り組めるようになり、味が優くなったと
家族に言ってもらえるようになりました。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

オーガニック・ソムリエで学んだことを継続的に生活に
取り入れることを目的とした受講でしたが、その目的は
達成できていると感じています。
毎日の食事のうち、少なくとも朝食に玄米・味噌汁
を食べる習慣がっつき、そうしないと気持ちが悪く
感じているのは、習慣化した証だと思います。
自分の身体の状態に耳を傾け、丁寧に暮らしたことから
引き続きマクロビ実践をしたいと思います。1年ありがとうございました。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

11ヶ月頃の息子を、1歳8ヶ月になり、入学当初よりも身体が豊かになった。
しかし、断乳しに事もあり、入学当初よりも太ってしまったが、不調は全くない。
飲み過ぎ、食べ過ぎの日は極端に減った。極陰性について学び「あかT2」。

★心

育児のおかげで、日々は感謝できている。
飲み過ぎ、食べ過ぎが無いため、心も安定してくる。

★暮らし

運動は金くできていないので、その点は引き続き改善していきたい。
よりよい食品安全な食品を求めるようになった。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

これまでと同じ仲間と明るく太陽のような先生の元、
多くのことを学びました。
応用でもかいていきたいと思っております。
望み断絶は特にダメになった。家族や周りの人々のために
さらに学びたいと思っております。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体
 顔が荒れがちなところのことで、ここ最近肌の調子がとても良いです。
 又、身体がつかれをためづらくスッキリして遊ばせてくれる感じがします。

★心
 良質な食材と、良質な目薬が出来るだけ心がけるよう意識して行くようにしています。
 やはり、お野菜を大切に食生活にしたいのですが、食中以外でも心の中にも、日々常に、ポジティブに遊ばせることにしています。

★暮らし
 こちらのお教室に通う前と今では、食に肉が意識が大幅に変わりました。全部を野菜にする事はまだできていませんが、自然の美味しさやエネルギーを感じてくれるようにしています。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

今までの人生はよくて、考えていなかった、海苔や味噌も良かったので、
 と思いはかりました。
 基礎コース一年出させて頂いて、お店の手は取るけれど、外食は口にする物が180度変わり、体の調子の良さも実感できました。
 何より、毎回先生のお話と、パワーがすごらしく、先生のお話を肉にするのと比べても楽に通わせて頂きました。
 食のみの事はよく、プラスαで人生の楽しみ方、無限の可能性、ポジティブに、沢山の事を感得させて頂きました!!
 ありがとうございます。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

まだ腰が痛いときはあるが、頻度と重度が変わった(少くも軽くはった)。体重が減った(玄米効果?)
冷え症と生理は引え続て課題…。

★心

中庸を心がけるようになった。バランスを意識するようになったので、視野が広がったと思う。結婚に踏み切れたのもそういう意識の変化のおかげだと思う。

★暮らし

生活面・食事面ともに身体を気にするようになった。野菜はマルシェ・ジョー・ガニックのものを買ったり、毎日湯船につかるようになった。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

受講の主な理由は食の面での正しい知識を得ることだったが、一年間受講して、それだけではない多くのことを学べたと思う。特に健康は食事だけでなく、日頃の気持や考え方がとても大事だということが大きかった。
そして教室に実際に通うことで毎回先生からパワーをもらって、素敵だな、とも思え、一緒に受講している方たちも魅力的だなと感じたことの本音が嬉しかった。
これだけの人数をいつも支えて下さるスタッフの方にも感謝します。ありがとうございました。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

少レづつですが、体調の良い日が増え手に
睡眠のバランスも ととのえ薬はじめてきました。
外出も増えた。

★心

アツクダウのじもおちつきはじめ
~~少~~レづつ、平常心を保てる様になりました。
外出も増えて、いろいろ楽しめる様になりました。

★暮らし

日々の生活リズムが1年前にくらば
ととのえてきており、外出の機会が増え
楽しい事に ~~多~~感謝が多くなりました。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

何となく暮らしていた時に出会い、受講しました。
1日、1日という新たな目標で、好奇心をもち
病気になる前の自分を、少レづつ取りもどせる様い
なりました。
まだですが、これからも続けていきたいと思います。
1年間ありがとうございました。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

以前よりさらに Detox できて血がきれいになった気が
します。自分の身体と常に相談するようになった。
少しボディは引き締まった気がせたと感じます。

★心

おたやかひ日が増えました。野菜を丁寧に
カットすることで心が落ち着くようになった。
料理や他 自分に自信が持てるようになった。

★暮らし

気が良くなり、丁寧に暮らす。時間を大切にしたり、
食材を大切にしたり。人間関係のストレスが減りました。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

四季と楽しく暮らすようになった。料理が好きになり感謝して
います。周りの友人たちにも影響があり、玄米好き、ホホシウツ
好きが増えました。

食べた物のように暮らす事への理解が深まり、応用コースで
学ぶ事も楽しみにしています。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

やせて、体が軽くなった。よく動くようになった。
肌も、あまり乾燥しなくなったと思う。首にイボが^{いぼ}でき^{こわ}てきた。
あーけれど、自然ととれてい^いたこともあった。朝の便りもよくなった。
(スッキリと出る) (ハト麦効果でした!!) (めい^{めい}めい^{めい}めい^{めい})

★心

多分これがい番良かったと思う。悩みがちな性格が「ほいっか」
かとても多くなった。玄米が^い番^いていると感じた。
うっとうとしていても、切替ができるようになった。うつ向き
がちな姿勢も改善し、前向きも明るく過ごせるようになった。
情緒不安定な所も安定基盤に変わった。

★暮らし

やせて、服が色々なサイズを気にせず着れるようになった。
なるべく早く起きて、活動するおえに慣れるようになったことと、
夜も早く寝るようになった。(一時期は夜更かしが多い時もあり、その時は
インフルエンザに^いな^いた)。散歩も多くなり、引きこもりから今日本も
出歩くようになった。野菜を切ることを習^いた。姿勢を切ったり、習^いた
切り方でやるようになった。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

季節ごとの過ごし方が面白い。理に自然にかかっていると思いました。
お料理も、アズイものはいいなく、毎回、来る度に元気になって
明るく帰るのが常でした。色々なこともおまじから学びができ
たりするので、とても楽しかったです。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

身体の状態に目を向けるようになった。
冷え症にはまだ対策までいへず。それが問題であること。まじと向き合えないと
いいことには気がつきました。
改めて

★心

月経前や吐き気などとはまだ^{「ライラ感」}まだ不安定なところもあつた。
1年前と比べると少し落ち着いていへる気がする。

★暮らし

食事を作るのが楽しくなりました。買いたくもないものを 選ぶようになったこと。
時短にもなっています。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

これからの生活に活かしたい学びがたくさんありました!!
夏から秋冬にかけて。今までの仕事で辛い思いをしていたこともあり。
~~色々~~ レッスンをうけたら仕事が残念でいへる。シーズンによって テキストを
見直したいと思えます。
もっとマクロビを自分の中に定着させていきたいです。
ありがとうございました!!

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体 まが食事の内容の前に食料や、調味料に気を付ける
よくなり、かかれなくなりました。
腸内が改善され、体調が安定するよくなりました。
味覚が変わりました。

★心
・不眠が減り、いららなくなりました。
食への興味が深まり、もっと学びたいと思ふよくなりました。

★暮らし
まわりの人に「食」に感ずるアパイトがでるよになりました。
これから学び、実践していきたいと思います。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

授業がわかりやすく、料理が苦手な私でも
學べました。
実践的な内容で自分の生活にすぐ取り入れられて
よかったです。
「スクロセはおいしい」というフレーズでしたから、
そうでなく(おいしい)調味料もありと学べてよかったです。
食に対する大切さも改めておしえていただきました。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体	体が重く感じることは全くなかった。 パンを食わなくなったがらだと思う。
★心	1年前は平気で落ち込んでいる、充足していると感じていなかった。 今は、それだけではなく、プラス活がある。 やりたいことが次々に溢れてきて、どんどんやりたいことを 即行動にうつせる自分に変わってきている。
★暮らし	1日1回以上は玄米とお味噌汁を食べている。 平日も会社前に5:15起きて、7:20~ヨガをして、お茶を2杯ら 出かけることができて、休日は好きなときに好きなことを 破れることなく自由にすることができて、日々楽しい。 落ち込むこともなくなりました。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

1年前の食生活と比べてだいぶ変わっていることに驚いた。
パンやコーン^豆を毎日食べていた自分から、毎朝、お味噌汁を飲み
う二杯は玄米をやさしく食べている生活は、体が軽く、気持ちも
明るく、やりたいことを心で思っているだけじゃなくて実際に
すばいやって楽しんでいることが当たり前になった。
クラスで紹介してもらった調味料や食材を取り入れたら、大抵宅配を
はじめたり、布ナフキンやクッパ、はら巻きを身につけたら、徐々に
知らず知らずのうちに暮らしがどんどん変わり、エネルギーに溢れ溢れた
生活ができるようになった。基礎で教わった玄米中心の食生活、茸の聖域、
同のものを食べる、中庸のものを食べる...レシピとこれからは継続して、
生涯健康に役立つことをやりつづけられる人生を送ります。
本当に感謝です。どうもありがとう オーガニック料理教室 G-veggie
です。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

- ・お通じがよくなった
- ・ほどく靴あやる必要がなくなった(酸)

★心

- ・前向きになった
- ・イライラする必要がなくなった。(せやせやする必要がなくなった)
- ・

★暮らし

- ・食への意識が強くなった。(オーガニックのものを選択する)
- ・(毎日、汁をのんでいる)
→ 外食が少なくなった。
- ・調剤料がすべて変わった

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

- ・1年経つから体が不変になったが、無理せず通りぬけができました。お休む必要もありませんでしたが、料理をする必要が毎日の科習慣になりつつあります。今更、(昨年更)は、少しづつ+だったのて一歩前にすすんでいると感じます。
- ・手ごま油、その代わりに感じることもありますが、1年ほど経つように「お米」が食べたいと思えます。

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体

体重が6kg減りました。以前と比べると冷えがなくなった気がします。
朝の便秘も前より改善された気がします。
足の花粉症、去年より症状軽くなったように...。

★心

以前よりは人と話せるのが楽しくなりました。

★暮らし

調味料は全て変え。 野菜前よりよく食べています。
野菜もオーガニックのものに変更しました。
米は全て玄米。お粥用の白米を常に冷凍ストック。舞茸は生で使っています。
食材の購入がスムーズになりました。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

食に対する考え方が大きく変わりました。
今までは...
...

基礎コースの1年間でどんなところが変わりましたか？

★身体
・体が軽くなりました。肩にも力が入らなくなりました。
・姿勢を直すようになり歩き方も気をくばるようになりました。

★心
・前回までに色々なことにチャレンジしようと行動出来るようになりしました。
・身体もそうですが以前だと、自分でスケジュールもセーブしてしまう所がありました。今は、なくなり毎日元気に予定を入れこなすことができています。

★暮らし
・色々な種類を食わなければいけないという思いで、食事に対して向き合っていました。玄米を食べるようになりまして、気持ち的に楽しく暮らせるようになりしました。

★基礎コース受講の感想をお聞かせください

玄米と出合うことが出来て圧力釜を買って、おいしく頂き、健康というものを勉強出来ました。この先の生活にとても役に立つと思いました。途中、仕事も忙しくなりレッスンに参加出来なかった事は残念でしたが、ありがとうございました。