

今月のゆりさん 11 月

行ってみませんか？冬のイルミネーション



表参道&けやき坂♥くわしくは本編のあとw

4 毒抜き生活の効果がスゴイ！

私、LDL コレステロールが124→76w

嫁、体重3kg減 ウエスト3cm減！

4毒抜き生活を実践して2か月、7月に健康診断を受けました。私は脂質の数値が改善、空腹時中性脂肪50→47 HDL コレステロール55→56 LDL コレステロール124→76と驚きです。さらに、うちの奥様もLDL コレステロールは3ケタが2ケタに！体重3kg減、ウエストも3cm減！ちなみに運動一切なしw。驚愕です(°д°)！

初期投資0円！ツラクナイダイエットw

4毒抜き生活とは、小麦・植物油・乳製品・甘い物これら4つの食品を食べないだけです。上手にできると、スルスルと体重が落ちていきますw。始めるのに必要なものは、確かな知識と覚悟だけ。究極の引き算で、健康を取り戻します。

食べるものが健康な体を作る！

美容と健康のためには、食事が9割です。食品添加物、農薬、化学肥料、除草剤、遺伝子組み換え食品、これら「5悪」を日常的に食べないことが良いと知っていても、実際に取り組むのは難しいものです。

優先順位は、4毒、5悪、たばこ、酒。

健康への近道は、4毒をズバッと抜く。その次に5悪、たばこ、酒の優先順位になります。お金がかかる！できない5悪より、実質無料の4毒抜き生活は、簡単に効果を実感できます。興味がある方は、吉野敏明チャンネルへどうぞ

<https://www.youtube.com/@yoshinodo> →



53歳のフルマラソン

11月16日ひたちシーサイドマラソンに参加します。

4毒抜きと夏の走り込み、今年は最高のコンディションになっているハズ？w。過去2回のフルマラソンでは、途中リタイアと不本意な結果を続けてきましたが3度目の正直です！今年は大会を変えて、完走目指して走ってきます。<(_)>

ゆり美容室ネット予約はこちら→



お休みの予定

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

電話予約はこちら 0285-44-5182 0120-44-5182

営業時間 8:30~17:00

公式LINEからの問い合わせはこちら→



2代目ゆりさん 佐藤貴之

表参道&けやき坂 ＼(; ▽ ;)ノ

車からの



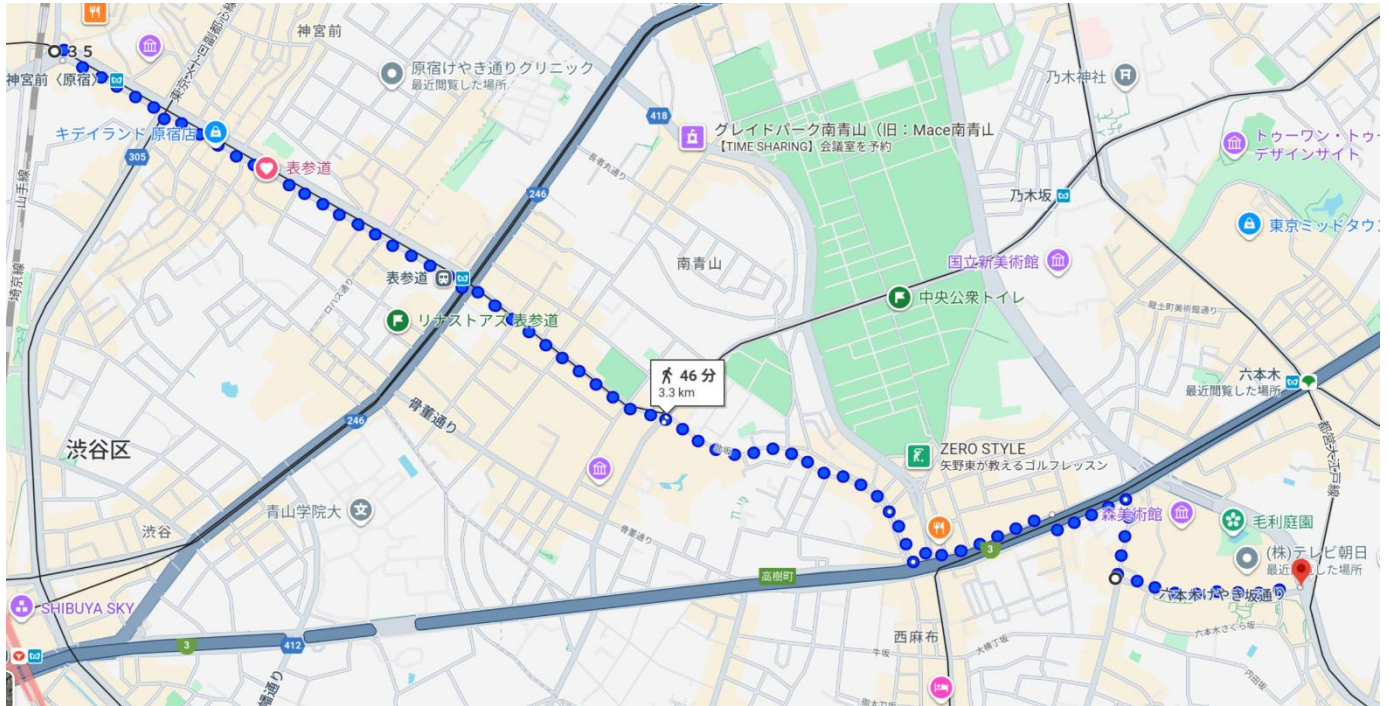
イルミネーションは

寒くないから



のんびりできます。
ここは表参道W

今回のルート



表参道～けやき坂へ向かうルート(^^)／

ルートは3.3 km 46分?と、歩くこともできそうです。♡

詳しくは「原宿～けやき坂」で、ルート検索してみてください。
<(_ _)>

けやき坂の上から下っていくと
東京タワーがお出迎え！



＼(;▽;)／

渋谷区表参道/港区六本木ヒルズ