



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

まずはトマトで



朝、昼、夕、私の大好きなトマト♥

必ず食べてます(*^_^*)

あかい菜園でよく購入しますが、
買いそびれた時は八百屋、スーパーで(*^_^*)

そしてそして私の大事な決め事、

それは食事の前に食べる事！

そう、食べ順野菜ダイエットです。

効果は・・・、ありますよ！

食欲の秋になりますが、美味しいものをガマンしないよ

うに、まずはいわきの甘いトマト、

で体重維持します(*^_^*)