



愛犬と一緒に高原の自然を思う存分楽しもう!
心と体の健康をテーマとした創作欧風料理に舌鼓♪

13室・客室温泉付
ペット宿泊可
19
BT付室

ホテルフォレストヒルズ那須

フォレストヒルズ那須

0287-78-0666
栃木県那須郡那須町大字高久乙1880

●全23室 ペット宿泊可はBT付19室 交通:東北自動車道・那須ICから那須街道を湯本方面へ約18km、約20分●

Produce event information

3月 2日(水) 第72回wanfoo勉強会+試食会 (anea cafe ランチ付)
http://wan-chan.jp/wanfoo_seminar/index.html

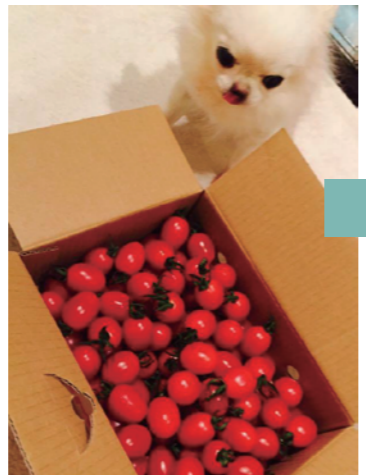
2月18日(木) 第33回水とからだのおいしい話 わんこバージョン
2月28日(日) 第34回水とからだのおいしい話
http://promowan.co.jp/rapispa_seminar/index.html

全てのお問い合わせは、info@wan-chan.jp 荒木千恵までお願いいたします。

のら猫のリズくんを救いたい!



安楽死を勧められた野良猫のリズ君最新情報です。
1月6日にエリザベスカラーを外したそうです。ガリガリに痩せていたのでフードを1日に3回あげずいぶん減りました。ドームを買ってあげたらお気に入りです。骨の切断の手術をする予定だったのですが、年末にぼろつと取れたそうでこのまま肉が盛り上がりたたらたら再手術はしなくてもいいかもしれませんとのことでした。このリズ君を助けてくれた中学生のご家族が、リズ君の新しい家族になってくれました。本当に素晴らしいことですね。また、この度、リズ君のためにフードを半年分ご提供いただいているwanfooさんに、この場をお借りしてお礼を申し上げます。ありがとうございます。
wanfooキヤットをたくさん食べて、もっともっと元気になってほしいです。★Facebookページ「リズちゃん(仮)を救いたいある中学生の想い」<https://www.facebook.com/rizuwasokuitai/>



05 フルモニ&野菜

朝はバナナやトマト、リンゴなどのフルーツ&お野菜を多めに摂ってみてください。もちろん日に寄ってはスープの日もあつたりしますが、朝時間がなときは、リンゴやみかん、バナナが私の定番です。朝このような酵素を摂ることによって腸も喜びます~!

06 食べたいものは我慢せずに!

たまにはデザートや食べたいものは我慢せずに食べちゃってください。そして後悔しないこと♡あぁ~美味しかったぁ~!幸せ~♡って思ってくださいね!幸せホルモンはいっぱい出しておかないとね!きっといいことがたくさん訪れますよ。

もちろんこの他にも水素バスに入ってみたり、よもぎ蒸しに行ったりいろいろしていますがデトックスをしてダイエットしたい方は、まずは簡単に続けられそうなものから始めてみてください☆水素水のセミナーも毎月無料で開催していますのでぜひ参加してくださいね!



ぼろん14才になりました~~!
おめでとう~♡

2月3日がお誕生日なので、鬼のお面を付けたら、怖い顔をしてくれました。3才で大きな病気をして生死をさまよったあの日が嘘のように元気で無邪気にいつも癒してくれます。ありがとう。これからもいつものぼーちゃんできてね!

その他のイベント、詳細は「荒木千恵ブログ」をチェック!



荒木千恵の I'm curious!
キニナルコト

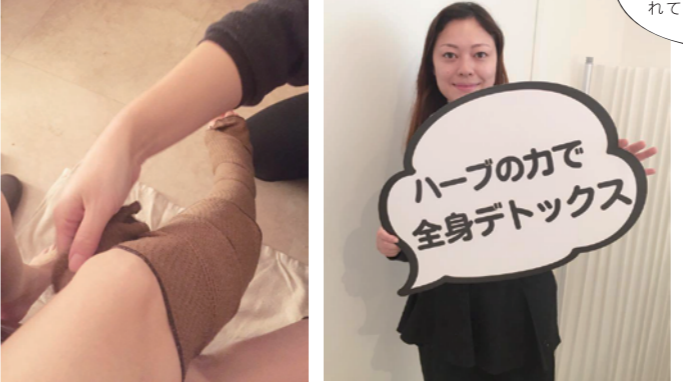
vol.23

Profile
荒木千恵(あらかちえ) / 埼玉県出身 株式会社プロモワン 代表取締役フリーアナウンサー、ドッグライフナビゲーター。子供のころは剣道少女で男子を負かすほどの男勝りな子供でした。短大を卒業してからは幼稚園の教諭、キャンペーンガールを経てフリーアナウンサーになり、テレビ番組のキャスターやレポーター、ラジオのレポーター、現在は、犬もHAPPYに「わんチャンネルTV」で愛犬家の方が愛犬と一緒に楽しめるイベント企画・運営や、番組を作って放送しています。また、愛犬宣言活動も行っています。愛犬は、ぼろん(14才)、花梨(推定12才)、りのたん(推定3歳)、ふわりん(2歳)。

03 ハーブ&ミネラルバンテージ

この写真を見ると衝撃的だと思うのですが、体中にハーブや海藻を染み込ませたバンテージを巻いてサラシラップでぐるぐる巻きにするのです。2~3日かけてこのハーブやミネラルが体の中に浸透していくというもの。身体の芯からぽかぽか温まって体のラインが引き締まってきているのが分かります。顔と頭はその日の気分によってやってもやらなくてもいいですね。このコーナーを見たって予約をされるとお話しバンテージがお安くできるそうです~!

店舗情報:Daytox 麻布十番店
03-6435-3832



04 森下仁丹のサラシア

食後の血糖値を緩やかにする働きがあるそうです。血糖値を下げるとデトックス? 太らないの? QRコードを読み取り、ご説明を読んで頂けると、なるほど~ってわかりますよ、ぜひ読んでみてください。

お正月やら新年会やらでまたまた身体がぼよぼよになりつつあります。どうしよう! 今月は、私のやっているデトックスについてご紹介したいと思います。私が5年前から飲んでいる水素水(岩層封純水水素水)はもちろんのこと、その他に健康的にダイエットができることなんです。

健康的なデトックスがキニナル~!?

01 手作りスープ

見た目もかわいらしいキャンベルのスープメーカーを購入してからというもの、スープ作りが日課になりました。食べるスープが気に入りで、毎朝のように材料や調味料を入れてボタンを押すだけなんです。25分後には「あったかいんだから~♪」な身体にも心にも優しいスープが完成! スープをお皿によそってチーズをかけて電子レンジでチンするとチーズもとろけていい感じになるのです。

このキャンベルのスープメーカーは楽天で購入しましたが、キャンベルのデザインじゃないものももっともお安く販売されていますので探してみてくださいね! おじや普通のスープも作れますよ!

02 EXインナーダイエット

これすごいです!!! 食前に飲むと、食べたものが吸収されにくく、ちゃんとゴミとして出ていってくれるというすぐれものなんです! 特に外食の多い私は、外食の際には必ず持っていき、まずこれを飲む! というくらい頼っています。これを飲んだ次の日には、あら不思議たくさんデトックスしてくれるんですよ~! 今までの2~3倍も~! しかもぶかぶか浮いていてつるん~って出てくれるので気持ちがいいです(笑) 便秘の方にもいいはず! 薬じゃないので身体にも腸にも負担がかからないので気に入っています。興味ある方は私にメッセージください☆サンプルを差し上げます~!