

階段の急切れ...

自分がこんなに休むわけがない

お客様にはおまじりく

おまじりく

ズボンに乗かるお腹。自由...

ダイエットするぞ!!

佐竹店長の「目指せ!」

佐藤浩市!!

ダイエット奮闘記

私、この度ダイエットを
決意しました。

こんにちは、医心堂薬局
店長の佐竹です。

ふすまパン ¥290

小麦の殻の部分(ふすま)でできている。
食物繊維たっぷり。糖質0
・香ばしくふくらむ。

138.4 kcal

大豆パン ¥280

大豆でできている。
ふんわりやわらかで食べやすい。
糖質カット。

106.5 kcal

ちなみに...
ごはん1杯
(150g)は
220kcal

おいしいお召し上がり方(冷凍にあり時)

☆自然解凍してから、オーブンで2分焼く
(2時間くらい)

☆レンジで20~30秒チンする
(少しパチパチやする時もあります。)

☆そのままオーブントースターで5分焼く

パンとスープの
夕食。

しかも
香ばしくて
おいしい。
これ。

食物繊維も
たっぷりだよ!

カロリーはかえりません
結構な満腹感があるよ!

夕食におきかえて
がんばってみよう!

一食おきかえダイエット。
というわけで、まずは

★パンはトースターで
チンすると手軽に
おいしく
食べられます。

チン☆

佐竹店長の現在の状態

・46才。
・身長...171cm
・体重...67kg
・目標 60kg!

START!

67

65

60

18日

GOAL!

佐竹店長おススメMOVIE

引き出しの中のラブレター
主演:常盤貴子 他

店長ひいき
直接は言えないけど
今は言えないけど、伝えたい
思いがあります。
その思いを手紙にしました。
心温まる感動作です。
おススメします。

医心堂のおススメダイエット商品も、
どんどん試して
ご紹介していきます。
おたのしみ!!

おーし明日からも
がんばるぞ!!

目指すは
佐藤浩市だ!!

これなら
続けられそうだ!!

医心堂薬局

静岡市葵区紺屋町5-10

AM 10:00 ~ PM 8:00 (定休日: 祝日)

0120-88-9301

お気軽にお問い合わせ下さい。

