

# マクロビオティックを始めるための本

This book is best to begin Macrobiotics

菊池妃世后◎監修 Kiyomi Kikuchi  
Yogini 編集部◎編



趣味の教科書

EI Publishing  
How-to book  
Series

## マクロビオティックとは？

- 食べることで<sup>\*</sup><sup>\*</sup><sup>\*</sup><sup>\*</sup>バランスを取る<sup>\*</sup><sup>\*</sup><sup>\*</sup><sup>\*</sup>食事法
- <sup>\*</sup><sup>\*</sup>心と体<sup>\*</sup><sup>\*</sup>が楽になる<sup>\*</sup><sup>\*</sup><sup>\*</sup><sup>\*</sup>食事法
- <sup>\*</sup><sup>\*</sup>目覚め<sup>\*</sup><sup>\*</sup>がよく、<sup>\*</sup><sup>\*</sup>一日を<sup>\*</sup><sup>\*</sup>気持ちよく<sup>\*</sup><sup>\*</sup>過ごす<sup>\*</sup><sup>\*</sup>ライフスタイル
- <sup>\*</sup><sup>\*</sup>感謝の<sup>\*</sup><sup>\*</sup>気持ち<sup>\*</sup><sup>\*</sup>と<sup>\*</sup><sup>\*</sup>思いやり<sup>\*</sup><sup>\*</sup>を持てる<sup>\*</sup><sup>\*</sup>ライフスタイル



<sup>\*</sup><sup>\*</sup><sup>\*</sup><sup>\*</sup>忙しくて<sup>\*</sup><sup>\*</sup>疲れている<sup>\*</sup><sup>\*</sup>あなたを<sup>\*</sup><sup>\*</sup>  
<sup>\*</sup><sup>\*</sup>どンドン<sup>\*</sup><sup>\*</sup>楽に<sup>\*</sup><sup>\*</sup>してくれる!