生の食べ物で人も社会も若返る！電子書籍「パーフェクトローフード」発売

2019年12月28日（土）

報道関係各位

村上芳春は、電子書籍「パーフェクトローフード」を 2019 年 12 月 20 日（金）よりamzonにて発売いたしました。

■概要

ローフードという食事法を14年研究・実践している村上芳春と申します。ローフードとは加熱していない生の食べ物という意味です。またそういった生の食べ物を食べる食事法のことも指します。

ローフードには健康上のメリットがあるだけでなく、ダイエット・美容・アンチエイジングにも効果があると言われています。しかし体にいいとは思っても、ローフードの割合が高い食事を毎日続けることは困難でした。特にローフードだけで食事を完結する食習慣を身につける方法についてはこれまで知られていませんでした。

私は様々な失敗を繰り返し、ローフードをより容易に習慣化するためのいくつかの原則を発見し電子書籍にまとめました。
それらの原則により、調味料さえ一切使わずにローフードだけで食生活を完結できるようになりました。そして加工・加熱食品が主な原因となっている病気について憂えることがなくなりました。

この食事法を紹介させていただく機会をいただければ幸いです。

■本件に関するお問い合わせ先

URL：

https://www.amazon.co.jp/dp/B082PB9KC4/ref=cm_sw_r_cp_apa_i_se4-Db9JS5XK2

担当：村上芳春
E-Mail：favors12qaz@yahoo.co.jp

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com