

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。
何もなくても
体中から汗が吹き出してくる夏が嫌いな高橋です。代謝が良いと思われるかもしれませんが、ただ汗がたくさん流れるだけで見掛け倒しなのです。そのため、タオル、ハンカチは必需品です。クーラーの効いていない場所では、ハンカチがあっという間にびしょ濡れとなります。1日に水と麦茶で最低でも2ℓは飲むので多く飲みすぎなのでしょうけどね。暑い夏の夜の夜は、風呂上りに1杯飲みます。酒は嫌いなので炭酸ジュースです。一応健康を気遣い0カロリーのドクターペッパーzero かデカビタ0です。Youtube で果糖の入った普通のジュースと0カロリーのジュースを飲んで血糖値を比べた動画を見ると、0カロリーは血糖値の上昇を低く抑えられているのを確認したためです。しかし、炭酸飲料を寝る前に飲むとどうやらうんち💩が固くなることに気が付きました。便秘気味の方はご注意ください。それだけでは足りないので、冷蔵庫に入った麦茶を800ccほど飲み干すため夜中は必ずトイレに行くために起きることになります。

8月15日、東日本フィジーク大会のお手伝いをしてきました。今回は照明係です。たまたまお客さんが大会に出場していたため舞台に立つ直前で時間の無いなか一緒に写真を撮らせてもらいました。彼はバランスよく筋肉を付けていて腹筋の溝も深くくっきり浮き出ていてかっこ



いいですね。この大会の日は、朝から大雨で電車が遅れているうえに30km走行。総武線に乗り換えるか、このまま京葉線で東京駅に向かうか迷いました。総武線だと通常走行でも遅刻確定だったのでそのまま京葉線で向かいました。西船橋を通過後は通常のスピードに戻りました。武蔵野線は昔から風でも雪でも簡単に止まるので不便な感じです。大雨とはいえ雨で電車が遅れるとは予想外でしたが、遅刻せずに済んでほっとしました。

プロテインなどのサプリメントは纏め買いするとおまけがつきます。今回のおまけはプロテインパンケーキを選択。プロテインパンケーキの粉に卵、牛乳を混ぜてタンパク質量を上げて作ったどら焼きを食べて、見た目以上に不味くてびっくりしました。直径20cmほどあります。甘味は全くなく一口食べるたびに一口水分を撮らないと呑み込めないほどパッサパサ。それでも最後まで責任もって食べました。



あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 損害保険トータルプランナー、生命保険ライフコンサルタント
簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、運行管理者、英検4級

住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202

携帯電話090-8442-4988

電話0120-109-048

ファックス04-7136-1385

メール takahashi@hokendog.co.jp

hokendog001@yahoo.co.jp