

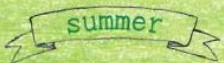


酵素スムージー
& ランチ付き!

酵素栄養学が 1日でマスターできる 講座

10/4
(木)

酵素栄養学を1日でマスターできる講座



酵素とは生きていく上で一生欠かせない物質。しかし現代人は圧倒的に酵素不足なのです。酵素とは？酵素が不足するとどうなるの？酵素をたくさんとるには何を食ったらいいの？Raw (生の) Food (食べ物) から得られる栄養素や効果的な食べ方、**野菜嫌いのお子さまへ酵素の取り入れ方**について、1日でマスターできる人気の講座です。(会場により酵素スムージー試食可)



【2部制】お時間をお選びください

■ 午前の部 ■
講座 10:00~12:00 ランチ 12:00~12:45

■ 午後の部 ■
ランチ 13:00~13:45 講座 14:00~16:00

■ 参加費 ■
10,800円 (税込)
(講座費：9,720円+ランチ：1,080円)

お問い合わせ・お申込み
gomacro Salon 075-257-5096
<http://gomacro.resv.jp>

講師



予防医学の食育makana

まきかなこ (牧 香奈子 / 『予防医学の食育makana』代表)

看護師歴 20年以上。看護専門学校在学中に、オーストリアにて総合病院、ERセンター (救急医療) 慢性期・高齢者施設での看護研修を受け、患者主体の医療を学ぶ。卒業後、大学病院にてがん治療にたずさわり、出産を機に予防医学の食・ライフスタイルを伝える予防医学講師となる。

西洋医学だけでなく薬膳、陰陽調和料理、マクロビオティックなどの東洋医学、発酵食等の伝統食も取り入れ、体質・体調に合った食養の考え方を伝えている。奈良県を中心に全国各地で講座開催中。受講者数はのべ2000名を越える。1児の母。