

病気にならない強い体を作る

体に良い健康食講座

～内臓に負担をかけない食材の選び方、食べ方～

こんな人にオススメです

- ・体脂肪が気になる人
- ・健康診断の数値が悪い人
- ・姿勢が悪い人
- ・代謝を上げたい人
- ・痩せたい人
- ・最近体重が増えてきた人
- ・お腹が弱い人
- ・病気になりやすい人
- ・筋肉を付けたい人
- ・疲れやすい人

講座内容

- 体に良い食材の選び方
- 悪い食べ物を中和させる食事テクニック
- 食べ合わせで内臓の負担を軽減させる方法
- 太る食べ物、痩せる食べ物の見分け方
- 便秘や生理痛などお腹に良い食べ物の紹介

主催：清水亮彦（ヘルケアコンサルタント）

場所：栄町健康教室会場（古ヶ崎中央整骨院から徒歩4分）

費用：5,400円→無料（先着12名様限定）

日時：5月7日（日曜日）／AM：10：00～11：00

お申し込み方法：047-369-7977