第72回

断食 FASTING

ファスティング講座

11/27［fri］14:00~16:30

ミナテラスとちぎ　セミナールームB｜受講料：¥1,000

マイナスの栄養学　**食べない贅沢**　**究極のデトックス**

脂肪燃焼　美肌効果　免疫UP　腸の洗浄　毒素排出　むくみ改善

講座内容：準備食と回復食｜体験談｜代謝酵素｜腸内環境｜スケジュール
サーチュイン遺伝子・オートファジー・ケトン体とは？　他
申し込み：公式LINEよりお申し込みください

講師：香奈（atelierAUR主宰｜酵素ファスティングアドバイザー）
自然と調和するライフスタイルを提案し、食・美容・健康の分野で活動。「ノンケミカルであるがままの美しさを」をテーマに、自身の体験をもとに、初心者でも安心して取り組めるファスティングをお伝えしています。

こんな方にオススメ

- 食に気をつけているのに不調続き
- 内側からキレイに痩せたい
- 毎日の食習慣をリセットしたい
- 口臭や体臭が気になる
- プチ不調を改善断薬したい
- 五感が鈍っている

結果の出ないお薬を長年飲み続けていませんか？
老化・体質・遺伝のせいにして不調を放置していませんか？
正しい知識を習得し楽しんでファスティングができるよう食と断食の専門家がサポート致します
ファスティングで五感を磨き健康で若々しいライフスタイルを目指しましょう！



LINEで無料サポート

【ファスティング挑戦者の声】花粉症・アトピーが改善した｜生理不順がなくなった｜イライラしなくなった
10年前の自分が鏡の中にいた！｜食生活が変わり家族の体調も良くなった！｜思考と嗜好が変わった！
今までの人生の中で一番元気！｜思考がクリアになり自分が本当にやりたいことをやりたくなってきた！
いいことばかり起きるようになった！

お申し込みはこちら

Official LINE

EFSC ENZYME FASTING STUDY COMMISSION
一般社団法人酵素ファスティング研究委員会

atelier

一般社団法人
国際食学協会
International Food and health Culture Association

Instagram