



～身体の中からキレイに～ 理想のボディメイク プログラム

スーパーフード ファスティング講座

身体が喜ぶ、酵素、ビタミン、ミネラル、たっぷりのスムージーを作ります！

日本ローフード協会のスーパーフードファスティングは、完全に食事を抜くのではなく、健康に必要な栄養素をスーパーフード、ローフード、酵素で摂りながら食事をコントロールしていく1週間のプログラムです。どなたでも無理なく楽しく続けていただけます♪★スーパーフードの世界的リーディングカンパニー、ゼンノア社のスーパーフードのご紹介もいたします。

こんな方にお勧め♪

- ・痩せたい
- ・キレイになりたい。
- ・いつも元気でいたい。
- ・肌をきれいしたい。
- ・若々しい身体でいたい。
- ・ダイエットが成功しない。
- ・代謝が悪い。
- ・疲れやすい。

日時 ● 8月17日 (土) ● 9月8日 (日)
10時～12時

場所 調布市文化会館たづくり10階調理室

費用 1500円

申し込み ご紹介者または管原まで 090-6107-4636
fumikosugawara777@gmail.com

講師 <JRFA 公認スーパーフードセラピスト>
木村きょうこ 齊藤泰子 大橋真由美 早坂冴理

主催 Natural Beauty Style スーパーフード研究会



調布市小島町2-33-1
042-441-6111

ZENNOA