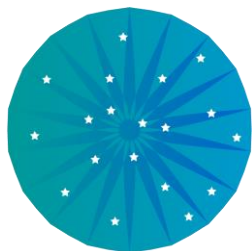


全体的なバランスを保つことが必要であるということを前提に、からだ全体が、もっとも効率よく、オプティマル

(最適)に機能するために、どのような食物(栄養素)を、どのように摂取していくべきかを、細胞レベル、DNA(遺伝子)レベルから考えていきます。ナターシャ・スタルヒン氏による「ホリスティック

栄養学」に基づいた貴重なこの連続講座に、ぜひご参加下さい!



◎この講座の概要◎

★第1回 1/22(火)

心と体を元気に輝かせる【栄養からのストレスケア】

★第2回 2/19(火)

ナイスボディ&マインドのための【消化力と腸内環境】

★第3回 3/19(火)

身も心も「絶好調!」であり続けるための【デトックス】

★第4回 4/16(火)

いつまでも若々しさを維持するための【エイジングケア】

\* 会場:ホリスティックヘルス情報室セミナー室  
(地下鉄「溜池山王」駅9番出口徒歩2分)

<申し込み方法>

「ストレスニュートリション」講座申込として、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込下さい。

振込をもって正式受付となります。

① 講座名② 日程③ 氏名(ふりがな)④ 住所

⑤ 連絡先(当日つながる電話番号)⑥ メールアドレス

\* zoom 受講希望の方は「zoom 希望」とお書き下さい。  
(zoom ソフトのセッティングはご自身でお願い致します)

★zoom オンライン受講対応講座★

■ 受講料: 4回 21,600円(税込/来場・zoom 共に)

2回目以降 単発 6,480円(税込/来場・zoom 共に)

■ 講師: ナターシャ・スタルヒン/一般社団法人日本ホリスティックニュートリション協会理事長。ホリスティック栄養学修士、ウェルネス・カウンセラー。

■ 日程: 各回 19:15~21:15

1/22(火)、2/19(火)、3/19(火)、4/16(火)

< 各回の内容 >

1. 心と体を元気に輝かせる【栄養からのストレスケア】

ボディ・マインド・スピリットをトータルで考えるホリスティック栄養学のエッセンスをギュッと凝縮したストレスニュートリションの基本を伝授します。栄養素ほか、睡眠、瞑想、アロマセラピーなどについても…。

2. ナイスボディ&マインドのための【消化力と腸内環境】

ストレス時には消化力が低下。腸内環境も悪化し、“漏れやすい腸”の発生などが体と心の不調を誘発します。消化力と腸内環境の改善法を中心に、腸内微生物との共存、腸免疫、脳腸相関などについて伝授します。

3. 身も心も「絶好調!」であり続けるための【デトックス】

心身にとっての有害物質とはなにか、それらとストレスとの関係を探ります。これら有害物質を効率的に排出するため、特定の栄養素やハーブ類をつかったホリスティックな体内クレンジング&デトックス法を伝授します。

4. いつまでも若々しさを維持するための【エイジングケア】

ストレスは老化を促進! その要因とされる“糖化”と“酸化”による心身へのダメージをみていきます。心身を守るためのライフスタイル、栄養素やフィトケミカルなどの知識を深め、効果的な酸化ストレスの対応法を伝授します。

■ 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: hic@a7.rimnet.ne.jp FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

