

## ローフード超入門編

医者いらずのライフスタイル

『朝は、牛乳を飲まずにグリーンスムージーを飲もう』

ナビゲーター: 上口ひろみさん

腸の汚れを食物繊維でお掃除しましょう。

血液サラサラを目指して食生活を改善することが、

全身の健康レベルをアップさせます。

自然治癒力や免疫能力を高めるライフスタイルで、

肩こり・腰痛をはじめとする

生活習慣病やアレルギーのお悩みにサヨナラ！

日時：11月30日(土)

14:00～16:00

受講料：1,500円（グリーンスムージー付き）

※当NPO会員は受講料1,300円

お申込み・お問い合わせ

NPOこころの休憩所

Sawa's Cafe Tel : 022-797-5114

E-mail : sawas\_cafe@love.plala.or.jp



OHANASHI-DOKORO

sawa's cafe