

味噌ファスティングで health&beauty

味噌づくり
ワークショップです。
美味しく作って
お持ち帰り!

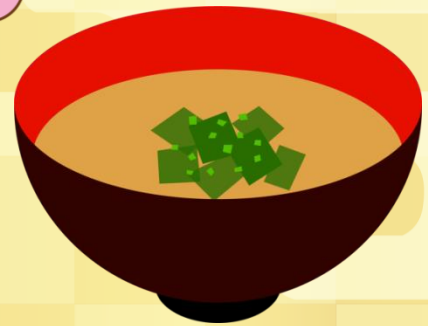
～ 美と健康の味噌づくり

2016年12月16日(金)
14:00～16:00

美と健康には発酵食品(味噌)が重要!と、食事制限をしない味噌ファスティング(断食)に至った味噌王子こと藤田晃司さんに、簡単・安心・安価な本物のお味噌の作り方を教えて頂きます。本物の味噌は、

- ・内側から美しくなれるプロテイン
- ・世界に誇る日本のスーパーフード です。

ファスティング用の味噌のお持ち帰り付き!



講師 藤田晃司さん
(ミスユニバース・オ
フィシャルトレーナー)

筑波大学で運動栄養学を学ぶ。その後も勉強を重ねるなかで、

栄養学の矛盾に気づく。美と健康は『腸内環境』の影響が大きく、実験を重ねていくなかで、発酵食品(特に味噌)が最重要であり、味噌ファスティングに至る。

食事制限をせずにオリジナル味噌を飲むだけで、『2週間で数キロ痩せた』や『ウエストが細くなった』、『肌がキレイになった』などの感想をいただき、手軽で安心・安価な味噌ファスティングを提供している。

現在は、教育=食育(教育の根本は食事)の考えから、食育にも力を入れ、セミナーや個人指導で1,000人以上に関わっている。

【開催日時】12月16日(金)

14:00～16:00 (受付は 13:30～)

【参加費】 2,000円(一般)

1,500円(モモ会員、pico会員)

【申込み・問合せ】

前日までに、主催までお申し込みください。
(お子様連れも、OKです。)

会場

モモの家
(吹田市泉町5-1-18)



阪急吹田駅から徒歩5分 JR吹田駅から
徒歩12分 地図のURL:
http://www.momo-family.org/?page_id=9
お車の方は駅前の駐車場をご利用ください

主催: NPO法人環境情報ステーションpico

TEL. 06-6886-5997 FAX. 06-7174-1159

E-mail pico@pico-jp.net

URL <http://www.pico-jp.net/>

〒532-0013

大阪市淀川区木川西1丁目4-20サンフォレスト801号