

一般社団法人 *El sol sin nombre* ～名のない太陽のように～ 第2回健康講座

ブクブク
福福健康生活

～酒粕を使ったランチと美しくなる女子会～

日時：2014年2月22日（土）

12:30～15:30

場所：JR 京浜急行 品川駅より徒歩5分
都営浅草線 高輪台駅より徒歩8分

参加費：5,000円（税込）

講師：紀井野りもん

ランチメニュー：野菜たっぷり酒粕入り煮込みうどん
麹漬け、煮豆、おやつ
（変更する場合があります）

『講座の内容』

< 食の事 >

発酵食品と出会い健康になりましょう！

酒粕を使い料理をすると

味がまろやかになり身体が元気になる。

酒粕は栄養豊富です。タンパク質、ビタミンB1、B2、葉酸、ナイアシンの栄養価。酵素、植物繊維も含む発酵食品。その生きた栄養素を身体に入れると、熱が加わり弱まって、腸内善玉菌のエサとなり腸内環境を良い場に整えます。

～経験者の声～

- * 必要の無い物が排出され2キロやせました。
- * 便秘が解消しました。
- * 数ヶ月生理が止まっていたのですが、来ました！
（数名体験しました）
- * 体温が上がったので、風邪を引かなくなりました。
- * 肌がきれいになり皮膚の張りが出てきました。

< 経皮の事 >

あなたが日々使っているものについて考えてみましょう！

肌に塗るもの

肌に纏うもの

香水の事

生理用品の事について

< 女性性の事 >

ますます美しく生きる為に考えたい事！

女性の身体はとっても複雑です。

精神的に身体的に影響を受けています

調和させあなたらしく輝きましょう～



< 個人カウンセリング >

同日、個人セッションをご希望の方は受け付けさせていただきます。

個人的な悩みで、グループでは話せなかった事など解決の糸口を見つけます。

通常1時間12,000円のところ

講座フォロー価格 30分 4000円

< 紀井野りもん プロフィール >

脆弱な幼少期を経て、10代の頃より虚弱体質の改善と健康生活に興味を持ち、

健康になるための方法や生活を追求し、食と身体、そして心の関係を探求する。

その後、食から心身の健康や「生きる事」に関わる様々な分野の達人と出会い師事する。

試行錯誤を繰り返しつつ、食、音、衣と独自の発想で心地よい生き方を習得する。

その健康レシピは、身体的、精神的な改善を促し、本来のその人らしい人生に導いて行く。

お申し込み: Email: info@elsol-sinnombre.com Fax: 03-6450-4794

一般社団法人 *El sol sin nombre* ～名のない太陽のように～ <www.elsol-sinnombre.com>