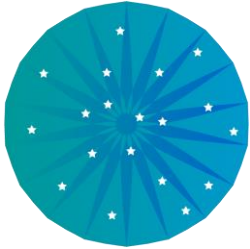


ホリスティック栄養学「ストレスニュートリション」

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 1/8(水)

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 2/5(水)

ナイスボディ&マインドのための【食べ方の工夫】

★第3回 3/4(水)

身も心も「絶好調！」であり続けるための【デトックス】

★第4回 4/1(水)

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 22,000円 (税込/来場・zoom 共に)

■講師: ナターシャ・スタルヒン/元巨人軍スタルヒン投手の長女として生まれる。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、ウエルネス・カウンセラー。

■日程: 各回 19:15~21:15

1/8(水)、2/5(水)、3/4(水)、4/1(水)

< 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学びます。ストレスと栄養の関係を知り、ストレスオフに効果的な食べ物選択ができるようになります。

2. ナイスボディ&マインドのための【食べ方の工夫】

ストレス時には消化力が低下。腸内環境も悪化し、体と心の不調を誘発します。消化力をアップし、腸内環境を整え、体調不良から脱出するため、食材の準備から、効果的な調理法&食べ方までマスターできます。

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&デトックスができるようになります。

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、酸化ストレスを防ぐことができます。

■ 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

