

8月

薬膳料理 未病解消 セミナー

夏バテの食欲不振・体力低下を補う

薬膳料理セミナー（材料費：1400円）

8/24（水）28（日）11:00～14:00

「夏野菜キーマカレーのカルツオーネ」

「アスパラの豚肉まき」



夏も本番になり、暑さで体力が失われてくる季節に、糖・脂肪・タンパク質の燃焼を促すビタミンB、タンパク質が豊富な「豚肉」「牛肉」、身体の余分な熱や水分をとる「トマト」「ナス」「ズッキーニ」、弱った胃の調子を整える「アスパラ」「パプリカ」「カレー」を使った軽食を、1人1セット作ります。

- 豚肉・牛肉・・・エネルギー燃焼を促し、新陳代謝を高める
- トマト・ナス・ズッキーニ・・・身体の余分な熱や水分をとる
- パプリカ・アスパラ・カレー・・・食欲不振を改善し、体力の回復を助ける

「パイナップルケーキ」

糖・脂肪・タンパク質の燃焼を促すビタミンB、疲労を回復するクエン酸、抗酸化作用のあるビタミンCを含む「パイナップル」「レモン」を使うヨーグルトパウンドケーキを1人1台作ります。



東洋美容鍼灸院 nourish 内

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish

TEL: 052-212-8368

8月

薬膳料理 未病解消 セミナー

本格的な暑さに備える。夏バテ対策

未病解消セミナー（材料費：700円）

8/24（水） 28（日） 14:00~15:00

「ストレス解消 アロマ講座」

香りの力でストレスを解消する。精油には色々な効果があります。でも、香りの好みは人それぞれ、貴方にピッタリあった香りを探し、アロマキャンドルを作ります。



東洋美容鍼灸院 nourish 内

ご予約
お問い合わせ

東洋美容鍼灸院 nourish
TEL: 052-212-8368