



酒井美保子さんをお迎えしての ローフードワークショップ 「腸にいいローフードの話」



www.rawfood-lohas.com



ゲスト講師：酒井美保子さん
(さかい みほこ)

幼いころからアレルギー、アトピー、喘息があり、社会人になり体調を大きく崩したのをきっかけに、本格的に食養を学び始める。酵素栄養学に興味を持ち渡米、raw foodの調理法を学ぶ。

食事にローフードをもっと取り入れられるよう美味しく優しいメニューを探求中。同時に、人生をシンプルに自然と共に楽しむ生き方を探求テーマに活動中。You & Soil主宰 Living Light Culinary Arts Institute
公認アソシエートシェフ・インストラクター

日本総合医学会 / 食養指導士 日本雑穀協会 / 雑穀エキスパート
Blog: <http://oixi.jp/mihokosakai/> <http://antiagingsalon.net/>

★と き: 3月15日(火) 15:00~17:00

★ところ: ローフードカフェロハス

札幌市中央区南2条西7丁目 日宝南2条ビル2F

★内 容: ロースイーツを食べながらのローフード講座

・ロハスのロースイーツセットを食べながら「腸にいいローフードの話」を酒井さんからお聞きする会です。ローフードがなぜ体によいのかをわかりやすく説明をして下さいます。ローフードについてもっと学んでみたという方はぜひこの機会をお見逃しなく!

★講 師: 酒井美保子さん

★参加費: 3,000円

★定 員: 先着10名様(定員になり次第締め切ります)

★お申し込み方法: お電話またはEメールでお申し込み下さい

●Tel.011-222-5569 ●E-mail. cafelohas_sapporo@yahoo.co.jp