



しあわせ脳をつくる

プチ断食講座

2017年5月27日（土）10：00～17：00（予定）

講師：畠山さゆり（フードセラピスト）

断食はダイエット効果だけでなく、胃腸を休めて腸内環境を整える効果や、消化のエネルギーを他に回すことで体の修復機能が高める効果があると、最近注目されています。しかし、自己流で行うとかえって身体に負担をかけてしまったり、摂食障害を引き起こす危険もあります。

「断食には人生を変える力がある」、というフードセラピスト畠山さゆりさんを講師にお迎えし、正しい断食のやり方を学ぶ講座です。食べないことで遺伝子のスイッチがONになり、潜在能力が開花するという、断食による心と身体の変身のメカニズムをしっかりと学び、実際に実践します。1週間の断食中は講師の畠山さんがメールにてフォローアップ。専門家の指導のもとに行うので安心です。

断食を通じて食の大切さを学び、自分の身体のセルフケアする方法を学びましょう。

開催概要

開催日： 2017年5月27日（土）

10：00～18：00（予定）

会場： 食養Dining 美楽流
東京都渋谷区代官山10-5
マグノリアハウス内

定員： 10名

参加費： 35,000円（税込み）

（断食中のメールによるフォローアップを含みます）



申し込み

下記を明記して、info@shokuyo.jp までお申込みください。定員に達し次第締め切ります。

○氏名、○住所、○携帯電話番号、○メールアドレス

※ info@shokuyo.jpからのメールが受け取れるよう設定をお願いします。



しあわせ脳をつくる

プチ断食講座

講座内容 (予定)

※時間は変更になることがあります。

10時～12時 座学 「しあわせ脳をつくるプチ断食のしくみ」
断食によって体におこる変化のしくみを科学的に学びます。

12時～14時 断食中の栄養補給・水分補給
玄米甘酒スムージーの作り方を学び試飲します。

14時～15時 ボディーワーク
断食中に取り入れたいボディーワークを実践します。

15時～17時 座学 体質診断～7日間変身プログラム立案～
体質チェックシートをつかしながらご自身の体とむきあいます。

※断食セットやスギナとヨモギ茶などを特別価格で販売します。

講師プロフィール



畠山さゆり (フードセラピスト)

株式会社惣兵衛 (そうべえ) 代表取締役
一般社団法人菜食美人協会代表理事
Sobe's Cafeby 惣兵衛オーナー
岡部賢二認定マクロビオティックインストラクター山村慎一郎認定上級望診診断士
アスリートフードマイスター2級

1964年岩手県花巻市の稲作農家に生まれ。1996年父の死をきっかけに一家で実家にUターン。2000年、ITコンテンツ制作で起業。オリジナルブランド無農薬玄米の6次産業化、マクロビオティックカフェレストランの経営、各種講演を通し、こころの容れものである身体を整えて「人生がびかびかになる生き方」を提唱中。

趣味旅行・マラソン・ピラティス・断食断食をきっかけにマラソンにめざめ、ホノルルマラソン5回完走PB4時間16分。

受賞歴2006年日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー
キャリアクリエイト部門7位2008年NHKふるさと大賞