



【なでしこべっぴん塾】主催

食養生アドバイザーが教えるワンデーワークショップ

「体質別ダイエット「和」スムージー講座」

2017年10月7日(土) 13:00~15:00

@自由が丘「yururi」茶室



☞スムージーを飲み続けるとこうなります！

- 体重マイナス3kg！見た目年齢マイナス3歳の効果！
- 美味しいので、ずっと続けられる！
- 美肌・艶髪になって女っぽりが上がる！
- 便秘が改善して体もこころも軽くなる！

☞こんな方におすすめです！

- ☑ ダイエットし続けても結果がでない
- ☑ 食養生を知りたい
- ☑ 便秘で悩んでいる
- ☑ スムージーの作り方を知りたい

講師紹介



【なでしこべっぴん塾】主宰
ちえ蔵

食養生アドバイザー
体質別ダイエット講師

1979年宮城県生まれ。約20年和裁士として仕立てをしながら食養生やダイエットの勉強を始める。2017年大和撫子になりたい人のための【なでしこべっぴん塾】を立ち上げ、「食」や「和文化」を通じて健康でべっぴんな大和撫子になるための方法を多くの女性に教えている。

●「なでしこべっぴん塾」ブログ

<http://s.ameblo.jp/chiezo-blog/>

【なでしこべっぴん塾】では毎月、女性のためのダイエット教室を開催しています。「何をどのように食べたら健康に良いか？」という「食養生」の考え方をダイエットにとりいれ、季節に合わせた自然な過ごし方でべっぴんになる方法をお伝えしています。

食養生アドバイザーのちえ蔵があなたの体質にあうスムージーをアドバイス。ダイエットに効くワケ、かんたん美味しいスムージーの作り方を伝授！講座の最後にはできたての美味しいスムージーを召し上げていただくワンデー講座です。

詳細 ・ お申込み方法

[日時] : 10月7日(土) 13:00~15:00

[場所] : 自由が丘「yururi」茶室 (東京都目黒区緑が丘 2-7-13 みどり湯となり。自由が丘駅徒歩7分)

[定員] : 5名 (〆切10月5日)

[受講料] : ¥3,000 (税込) ※当日現金にてご精算ください

[持ち物] : 筆記用具

[お申込み] : お電話の方→みどり湯フロント 03-3717-4516 (営業時間内 14:15~24:00)

メールの方→①お名前②当日つながる連絡先を記入のうえ chiezo.nadeshiko@gmail.com までメールをお送りください。折り返しご連絡させていただきます。

