

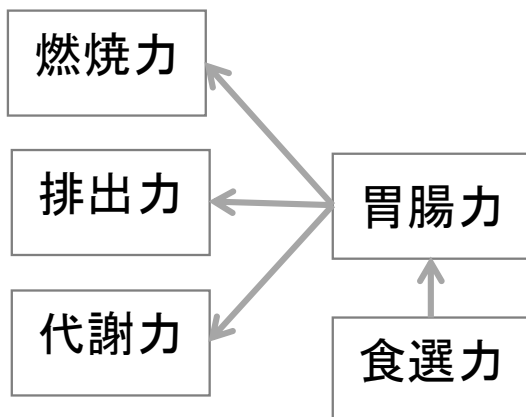
体質に合った食事を習慣化する



3回、または5回のレッスンで、食事に対する意識を大きく変えます。

具体的に実践しながら進めるので楽しく身につき、終了時には習慣が変わっています。

自分の体質に合わせた実践方法や食べる量を知ること、食事に迷わなくなります。



健康な体を支える「3つの機能」とそれを支える臓器「胃腸の力」と食べ物を知り、実践し、短期間で心と体を変えるプログラム。

www.shokuiku.bz

「食育の答」または「食実践スクール」で検索