

自然斷食班

Fast naturally

(21/3 春分為最宜斷食的時間)

康盈堂自然健康中心
一個健康充滿的地方
A CENTRE
FULL OF
LOVE & CARE

斷食是 ...



斷食是身、心、靈的排毒工作：清腸胃、身體排毒器官、靜心、加強自己的心力、意志、自覺、去掉壞習慣、*attachmen* 執著，助我們建立新規律，過新生活

課程內容：

- ⊗ 什麼是斷食？
- ⊗ 斷食可以如何幫助身、心、靈？
- ⊗ 斷食比絕食優勝很多
- ⊗ 誰可以做斷食？誰不可以？
- ⊗ 如何由不良飲食過渡到健康飲食、減食、斷食、回復健康餐單(附餐單)
- ⊗ 如何依各自的體質斷食
- ⊗ 不同的斷食方法
- ⊗ 斷食十誡
- ⊗ 配合斷食的身心健康方法, 如: 按摩、乾擦皮膚排毒、靜心……
- ⊗ 教授自我按摩(連圖片筆記)
- ⊗ 另類選擇: mono-diet 單一餐單
- ⊗ 其他排毒方法, 如香氛、河床泥、淋巴排毒……

- ⊙ 為健康、為提升生命質素主動地、有計劃地、有準備、有步驟地不進食
- ⊙ 幾百年來，歐洲和中國的傳統醫學，都有斷食幫助重病患者突破難關，迅速地回復健康的記載
- ⊙ 身體功能不但不受影響，修復能力反而更佳，如貧血者紅血球增加，眼疾患者視力好轉
- ⊙ 讓身體主要排毒器官，如肝、腎、肺、皮膚等，得到充份休息，養精畜銳，然後一次過把廢棄物通過器官釋放出來
- ⊙ 身體的後備能源主要是脂肪，而脂肪中儲蓄的毒素最多也最毒，斷食期間，身體會自然地消耗這些脂肪

課程結構：

免費介紹講座: 25/2 Sat 2:30 - 4:00pm

課堂: 5節

斷食體驗

10/3	FRI 7-9PM	健康飲食+準備
17/3	FRI 7-9PM	排毒飲食+減食
20/3	FRI 7-9PM	斷食+自我按摩
24/3	MON 7-9PM	增食
31/3	FRI 7-9PM	健康飲食

+ 課堂外的緊密跟進

費用: \$1300 (28//2 前 \$1200)

包每堂的斷食素湯、香草茶、消毒、按摩用品

名額: 限收10人

查詢及報名: 2914 0350或

lovecare.com.hk

地點: 康盈堂 Love & Care Centre of Holistic Health
灣仔軒尼詩道167號11樓
(地鐵A2出口)

課程特色：

這是本港少有的斷食體驗課程，由具豐富相關知識及經驗的導師教授



，他們並會與參加者一起進行斷食，和作每日緊密的跟進，更以生命飲食法 Macrobiotics的方法，糾正各參加者的錯誤/不健康飲食，我們向更高層次的健康進發。

導師介紹

林勁恆 Sam Lam

畢業於全球最大的自然及傳統醫療學院 Nature Care College, 曾習 Macrobiotics 生命飲食法(包括斷食)、自然療法導引、香氛治療、貝曲花藥。

專研各式的自然療法多年，並身體力行，活得自然，吃得自然，從事綠色工作，順應自然地生活。

范玉玲 Cecilia Fan

畢業於 Nature Care College, 澳洲註冊香氛治療師，持有香氛治療文憑、治療按摩文憑、超過 20 張各式自然療法的證書，現為全職治療師及導師。

曾追隨著名的斷食專家 Dr. Till Muenzesheimer(德國自然療法醫生)及黃謹菱學習斷食，及後並在二人的自然療法中心工作。