

健康飲食 搵Fit人

21/7, 28/7, 4/8 (Fri), 7:15-9:15pm

YOU ARE WHAT YOU EAT

你每天吃進肚裡去的是什麼呢?現代食物免費奉送農藥、防腐劑、人造色素、人造香料、重金屬等,吃後在身體內變成各種毒素,食出病來。在毒物橫行的年代,如何吃得健康、有智慧,吃出活力神彩呢?

一位奉行綠色健康飲食十多年的自然治療師,將與妳深入探討及分享各種綠色飲食智慧,包括:

✓健康開門八件事-柴、米、油、鹽、醬、醋、茶+糖:

- ☞柴:各種煮食方法和爐具的利弊,何者可以致癌?
- ☞米:長糙米?短糙米?何種五穀最合你身?如何配合氣候,令你祛病延年?
- ☞油:精煉?冷壓?初炸?橄欖油?Omega 3、6、9?
- ☞鹽:好鹽、壞鹽,鹽療法
- ☞醬:頭抽好嗎?如何選擇靚醬料?
- ☞醋:醋健康百法百用
- ☞茶:好何嘆香草茶,保持美麗又健康?
- ☞糖:你知白砂糖危害健康嗎?何種糖甜得健康有益?

✓食物如何配合你的體質,如何順應身體、心靈,吃出健康活力,提高心靈質素

✓營養科學觀

✓如何增加食物的正氣

✓助消化良方等



導師介紹:

范玉玲 畢業於全球最大的自然及傳統醫療學院 Nature Care College, 澳洲、英國註冊香氛治療師,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。

Cecilia 多年來奉行綠色飲食及綠色生活,並致力推廣和教授各式自然療法,學生超過3000人;亦曾接受本港多個媒體訪問,並曾為各大機構主持香氛治療和貝曲花藥講座,亦為報章、雜誌撰寫有關香氛治療和自然療法文章。著有<<香氛貼身感覺---紓壓、治療全接觸>>(明窗出版社,2001年)、<<春日花香遍全城>>(康盈堂自然健康中心,2003)。

你會得到……

透過這個課程,你將對自己和食物有更深入的认识,您從此只肯讓自己吃出健康,吃出平衡喜樂,吃出青春美麗,吃出智慧。

日期: 21/7, 28/7, 4/8 (Fri)

時間: 7:15-9:15pm

費用: \$800,
early bird (30/7前): \$750

地點及查詢:

康盈堂自然健康中心

☎ 2914 0350 或 lovecare.com.hk

灣仔 軒尼詩道 167-169 號

11樓全層 (地鐵A2出口)