

8月2日至8月30日 (Wed)

7:15 - 9:15pm



LOVE & CARE CENTRE OF HOLISTIC HEALTH

吃
出
生
命
力

Macrobiotics

吃出生命力Macrobiotics

= 綠色飲食智慧 + 陰陽平衡食療
+ 順應自然飲食法Macrobiotics + 科學營養
= 精神上、心理上、身體上、生活上、以及與周遭環境每一方面都處於平衡、和諧的狀態，健康自在。

『活出偉大生命的藝術』

Macrobiotics --The Art of Living A Great Life，是一種健康生活的態度，在傳統社會實踐了幾千年，按個人心理、體質的獨特性來飲食，吃得健康，吃得智慧。

We Are What We EAT,
就讓我們從飲食開始，
吃出生命力！

內容:

- 1) 陰性及陽性的食物
- 2) 如何依自己的體質調配各種陰性及陽性的食物
- 3) 健康、生病基本法
- 4) 綠色健康飲食智慧
- 5) **Macrobiotics** 順應自然飲食法的理念及應用方法
- 6) 科學營養觀
- 7) 功能性食物 Functional Food
- 8) 維持健康身心良方

日期: 8月2日至30日 (Wed)
堂數: 5堂, 7:15 - 9:15pm
費用: \$1100
查詢: 29140350 康盈堂或 lovecare.com.hk
地點: 康盈堂自然健康中心
灣仔軒尼詩道167-169號11樓
(地鐵A2出口)

導師介紹:

林勁恆畢業於全球最大的自然及傳統醫療學院 Nature Care College, 曾習Macrobiotics 生命飲食法及食療、自然療法導引、Aromatherapy 香氛治療、Bach Flower Remedies 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。

范玉玲畢業於全球最大的自然及傳統醫療學院 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, 為IFA、IFPA 和 ICR 治療師會員, 現為全職治療師及導師。Cecilia 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)。