

体の中からキレイに

腸活セミナー

今更聞けない腸活について
普段の日常生活で心がけること、
明日から始められるアイデアとともに幅広くご紹介いたします。

8 / 27

火曜日

時間 ▶ ①10:00～12:00 (8名)

②13:00～15:00 (8名)

会場 ▶ Nagomi

参加費 ▶ 2000円 (+消費税) お茶とお菓子付き

①ダイエットサポート 温活講座

- ・痩せやすい体をつくる。
- ・知っておきたい腸のおはなし
- ・腸内環境を整える食習慣
- ・自宅で出来る腸もみ方法
- ・しあわせホルモンを活性化する方法

②妊活応援腸育講座

- ・産めるカラダは腸で決まる。
- ・腸と子宮の付き合い方
- ・妊娠力（精子や卵子の質）を高める
栄養素の関係
- ・妊娠率を上げる腸もみ方法
- ・しあわせホルモンを活性化する方法



講師：MISATO

腸学コンセルジュ資格取得

Nagomiマッサージ担当
安城市などで市民講座講師

お申込み・お問い合わせ

Nagomiスタッフまで
TEL.0563-53-0044