

日程・テーマ

Part1*1月21日（水）：テキスト配布・オリエンテーション・燃焼力

Part2*2月4日（水）：排出力

Part3*2月18日（水）：代謝力

Part4*3月4日（水）：食選力

Part5*3月18日（水）：胃腸力

予備日*4月1日（水）

全日程食事付きとなります。

12:00～ランチ（松が丘ごはん）

Part1・・・¥13,000 12:30～15:30

Part2～Part5 各¥3,500 12:30～14:30

食事は別途¥1,000

参加資格・人数

原則として全日程参加できる方

定員6名。人数になり次第締め切り

未婚・既婚・妊婦・産婦問わずどなたでもご参加いただけます。

申し込み方法

kanayonekura@gmail.com

お名前・電話番号・メールアドレスと一緒に申し込み下さい

お問い合わせ

米倉: 09016973267

kanayonekura@gmail.com



松が丘助産院に集まり学ぶ*

一般社団法人 日本健康食育協会監修【心と体を変える食の実践スクール】を松が丘助産院と共催する運びとなりました。松が丘ごはんは健康元気に繋がります。それは『なぜ』でしょうか？食・からだ・栄養・メンタルの理論と合わせて食事の基礎を学ぶ事で、なぜ松が丘ごはんは赤ちゃんが喜ぶのか、そして大人の体までも整っていくのか、全てが繋がり体感できる内容になります。

実践しながら隔週で学ぶ*

2週間毎に5つのテーマについて学びます。自宅で実践し隔週で通う事で学びっぱなしを防ぎ、習慣化した状態で完了する『気がついたら体が変わる』講座です。からだのしくみ、数値で表すことはできない気持ちとの関わり等、これらを分かった上で実践していくと食事やからだの悩みが減るだけでなく、家族みんなの笑顔で元気が実現します。

食べちゃいけないものを作っていませんか？食事に対して罪悪感を持っていませんか？ストレスは何よりも毒。何より禁止や我慢を作ると継続は難しくなります。食事は楽しく、美味しく、うれしい、人生を豊かにしてくれるもの。そのための食事の【軸】を一緒に学んでいきましょう。



講師

米倉かな

管理栄養士

健康・食育シニアマスター

2009年松が丘助産院にて男児出産

大戸屋食育セミナー認定講師

<http://kanayonekura.com>

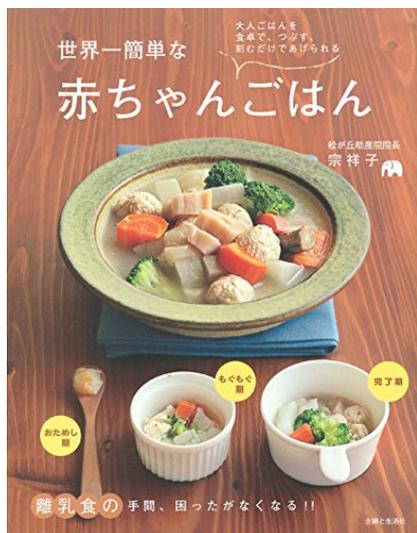
場所

松が丘助産院

〒165-0024 東京都中野区松が丘

1-10-13

03-5343-6071



私が、妊娠する前に知りたかった事。

乳腺炎になりやすい体質だから仕方ない。今は我慢するしかない。子供の健康のために私が頑張ればいい。

これは授乳中に私が思っていたことです。当時はストレスだという自覚はなく、かわいいわが子のために楽しんでいたつもりでした。それでも疲れたなーと思う時に乳腺炎。痛くて涙を流しながら必死に我慢。がんばってがんばって、2年が過ぎた頃には心身ともに疲れきっていました。

今なら当時の自分に言えます。

胃腸の機能が元気になれば、おっぱいトラブル激減するよ。胃腸に負担をかけずに食べる力をつけておけば、体力も回復力も上がって育児が楽になるよ。フォーカスするところを変えたら食にストレスや罪悪感がなくなるよ。食べちゃいけないものなんてないんだよ。デトックス機能だって上がるんだよ。添加物とったって、そこまでおっぱいに影響しないよ。食事がもっと楽しくなるよ。子供が今より笑顔になるよ。

そんな過去の私が知りたかった食の事、カラダの事を5つの柱に沿ってお伝えします。3ヶ月後には自分のカラダ、そして食に対する意識が明らかに変化していることをお約束します。

協力*

松が丘助産院 <http://www2.odn.ne.jp/~cdk23230>

一般社団法人 日本健康食育協会 <http://jhe.or.jp>

健康・食育マスター講座 <http://www.shokuiku.bz>