

ゆるゆるでOKなんです♪

# プチ断食・ゆるベジ ローフードを活用した 健康と美と若返りセミナー ココロとカラダのために・・・

## ～基礎編～

朝がスッキリ起きられない・・・  
シミ・シワ・肌のハリが気になる・・・  
むくみ・冷え性・便秘がひどい・・・  
花粉症やアトピーなどのアレルギーで悩んでいる・・・  
やりたいことがあるのにカラダがつらくて動けない・・・



病気とまではいかななくても、こんなカラダのお悩みがありませんか？

それはあなたのカラダからの重要なサインです。

これらのサインを放置しておく・・・ココロにも影響しさらにはもっと大きな病気にまで発展しかねません。そうなる前に**日々の食事**でココロとカラダのケアをしましょう。

キーワードは【**ヒーリングフード**】と【**ローフード**】で【**デトックス**】です。いつ、どのように、どんな食べ物を食べるのが効果的なのか・・・実習、実食を交えながらレクチャーさせていただきます。

もちろんいきなり100%を目指す必要はありません。まずは実際に体験し、できることから始めてみることをおすすめします。

私たちがそうであったように。



## ◆ごあいさつ

『ログハウスとハンドメイド家具 あとりえゼリー』の馬込(まごめ)と申します。

この度、兼ねてよりご要望が多かった、私たちがこれまでに実践してきた健康法をみなさまにお伝えする機会を設けさせていただくことになりました。

失って初めてわかるそのありがたさ。家族全員がアレルギー持ちで、長年いつも何かしらの悩みを抱えていたゆえに、できるかぎり病院や薬に頼ることなくたどり着いた・・・いたって**ナチュラルで簡単な健康法**です。

また3年前に病気で身内をたて続けに亡くしたことも大きなキッカケでした。本当に何をするにしてもまずは『健康が第一』だと心から実感しています。

現代はどこかに不調を抱えておられる方が本当に多いと感じます。この講習会が少しでもお役に立てればと企画いたしました。

まだまだ実践中の身なので至らない点も多いでしょう。ただこれまでの経験や実践を通してはっきりと効果を感じていますので『**食**』を見直すことについてお伝えできることがたくさんあると思います。

興味のある方はどうぞお気軽にご参加ください。

緑と自然いっぱいの手作りログハウスにてお待ちしております。



## ◆開催日【10月～】

**10月より再開いたします！**

**2名以上でお申込をお願い致します**

又は既にお申し込みのある日にご一緒にご参加ください！詳しくはお問合せ下さいませ♪

**★予約可能日や講座内容の最新情報はHPでも確認できます**

**◆定員・・・各日最大6名程度【完全予約制】**

※ご希望の日程にて**2名様以上**で対応させていただきますのでお気軽にご相談くださいませ

※日にちの変更やキャンセルは**3日前**までにご連絡ください

## ◆講習内容

- ・スムージーやローフードを活用した**プチ断食**のすすめ
- ・地元高島の無農薬玄米と野菜や果物などを活用した高品質でココロとカラダに嬉しい簡単レシピのご提案など(できるかぎりオーガニックの食材を使用しています)

10:30～ あいさつのご案内

10:45～ 理想の朝ごはん『**酵素ジュース**』について・・・旬の野菜や果物を使った**2種類**のスムージーを作り召上っていただきます

11:45～ 『**玄米の効果的な食べ方と生菜食**』について『**Rawランチ**』と共に体験していただきます・・・パーフェクト&ヒーリングフードである『**玄米クリーム**』の作り方デモ&実食。**旬の野菜メニュー&ロースープ**と一緒にランチとして召上っていただきます。

13:00～14:00 ティータイムにて終了

・・・卵乳製品不使用の手作りパンと自家栽培のフレッシュハーブティーでお時間までごゆっくりどうぞ  
**★メニュー内容は季節に応じて変更させていただいております**

## ◆料金

大人:¥5000

【参加特典】1. 実践内容のレシピ

2. 当日ご使用頂いた『**あとりえゼリーオリジナル木製カフェトレイ**』をお持ち帰り頂きます♪



子ども:¥1500(実食が必要な場合のみ)

## ◆お問合せ&お申込先(会場)

Healthy Country Days あとりえゼリー

〒520-1601 高島市今津町深清水2400-15

(お車で国道161号線北上『深清水ランプ』降りて2分)

電話:0740-22-0103 090-2287-0455

メール:drea@dwmail.jp(携帯&パソコンokです)

**お名前&人数&ご連絡先と参加日をお伝えください**

下記HPからのお問合せ&お申込もどうぞ

<http://at-drea.info/healthy/>(最新情報掲載中!)

**◆お願い・・・**出来ましたら当日の朝ご飯は**固形物**をとらずにお越しください。(効果をより実感していただくため)

## ◆About あとりえどリー

**Kyoko**・・・長浜市出身・高島市在住

高校卒業後、名古屋の学校を経てパタンナーに。

10年以上もの名古屋での暮らしから体調を

崩し始め、ログハウス建築のため滋賀へ戻る。

出産を機に更に花粉症などのアレルギーなどが悪化。

出来る限り薬にたよらない自然療法を模索し、アロマ

セラピーと食事療法に出会い体調の変化に感動中。

2011年春JAA認定アロマコーディネーター取得。

現在ローフードマイスター1・2級受講中。

主婦歴18年・8歳の女の子の母。

**Issan**・・・和歌山県新宮市出身・高島市在住

高校卒業後名古屋の大学へ。

某旅行代理店で30歳まで勤務。

20代後半でアトピーを発症。

自宅ログハウスの建築に向け滋賀に移住し

木工工房に勤務しながら技術を学ぶ。

ログハウス建築後に翌年長女を授かったのを機に

独立。

ログハウスとハンドメイド家具『あとりえどリー』を

立ち上げ、代表兼ビルダー&家具職人に。

40歳前に再びアトピーが悪化したのが薬をいっさい

使わず食事療法で立ち直る。

- ・ ログハウス建築・補修・メンテナンス
- ・ ウッディーリフォーム
- ・ オーダー家具製作
- ・ アロマセラピー
- ・ Food&Cookingヘルシーセミナー



<http://at-drea.info/>

## Healthy Country Days

\* あとりえどリー \*



イベントのご案内

ゆるゆるでOKなんです♪

プチ断食・ベジライフ

ローフードを活用した

健康と美と若返りセミナー

ココロとカラダのために・・・

in

緑に囲まれたログハウス