

血液の質を上げるには？

あなたが食べたもの、飲んだもの
それがあなたです。

ロジャー・ウイリアムス博士
(パントテン酸【ビタミンB5】の発見者)

人の体中の血管を繋げると約 10 万 km。
そこには、細胞が生きてくために欠かせない栄養や酸素が流れています。
言い方を変えると栄養と酸素が無ければ細胞は動けず、
体中にトラブルを起こしてしまいます。
現代人の食の環境で上手く栄養バランスをとるには？
プラスすると体が喜ぶ食事とは？
逆にマイナスすると喜ぶ食事とは？
知っているとも半年後のあなたに変化が訪れます。ぜひ一緒に勉強しましょう。

日本オプティマルヘルス協会は、「元気な体を創る」をコンセプトに、予防から一歩進んだ『最善の健康』を目的に活動しています。
ネットの普及で、いろいろな情報が簡単に入手出来る時代になりました。健康に関する情報も数多く流れていますが、情報が断片的であったり、偏った視点に立っていたりすることも少なくありません。

こころとからだは、ひとつであり、からだ健康であれば、心も健康でいられると思います。私たちは、「からだは、食べたもの以外では作られない」という考えをベースに、食事を中心としたセミナーを開催しています。



3/3 日 13:30 ~ 15:30 (受付開始 13:10 から)

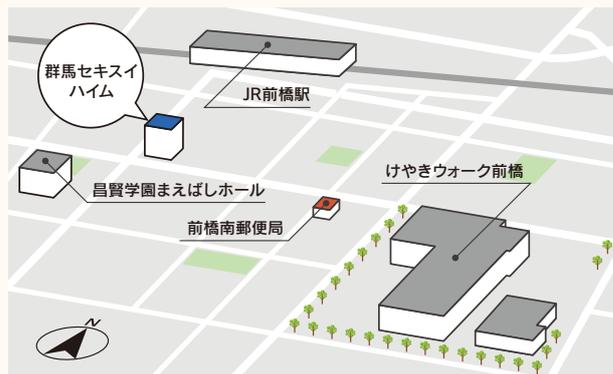
- 場 所： 群馬セキスイハイム 2F セミナー室
- 参加費： 大 人： 2,000円 (当日： 2,200円)
中高生： 1,000円 (当日： 1,200円)

☆小学生以下のお子様はご入場になれません。また、録音はご遠慮下さい。

地図

群馬セキスイハイム
前橋市南町 3-35-3

- ・ 2Fのセミナー室です。
- ・ 建物北側と地下1階が駐車スペースです。
- ・ 前橋駅：徒歩5分
- ・ けやきウォーク：徒歩8分



日本オプティマルヘルス協会
JAPAN OPTIMAL HEALTH SOCIETY

お申し込み・お問い合わせ

- ☎ <http://www.johs.jp/>
- ✉ info@johs.jp

- ・ チケットは上記のホームページからお申し込み下さい。
- ・ 携帯電話でもアクセスできます。