

第三回「腸活アドバイザー認定講座」が開催されました。

2022年9月27日（火）阿部木綿子理事による第三回「腸活アドバイザー認定講座」が開催されました。すでに資格をお持ちの16名と新規に受講された方が4名の合計26名の方々が参加されました。阿部木綿子理事の講座は前回よりさらに進化した内容でした。①腸の健康チェック ②理想的な便の話 ③腸内細菌は年齢と共に変化する ④腸は第二の脳 ⑤NK細胞 ⑥メンタルと腸の関係 ⑦肥満と腸 ⑧皮膚トラブルと腸 ⑨水溶性食物繊維と腸の関係 ⑩1日15分のストレッチが腸活に大切 などなど素晴らしい講演でした。参加された方々から「初めて聞くお話でとても勉強になりました」「前回の講演も良かったですが、さらにわかりやすい内容でした」などの声を頂きました。阿部木綿子理事は波動整体師としても活躍されておられ食育の知識も豊富です。当協会では今後「食育セミナー」をリアル&ZOOMで開催していきますので、楽しみにして下さい。



腸活アドバイザー講座

認定証

健美腸活

健康的に美しくある為に大切な「腸」のことを知り正しく整え、健やかな体と心を手に入れる。



第二回「ファスティングアドバイザー認定講座」のお知らせ

2022年10月25日（火）
20：00～ ZOOM 735-494-4725

宇保りか子理事長による第三回「ファスティングアドバイザー認定講座」が上記日程で開催されます。

宇保理事長はストレスと食生活の乱れから肥満と体調不良に苦しんでおられました。しかし腸活ファスティングに出会って体質を改善することに成功されて現在の美と健康を手に入れておられます。第三回目の講演はさらにバージョンアップした内容になります。



氏名	氏名	氏名	氏名
姓	名	姓	名
〒	〒	〒	〒
電	電	電	電
FAX	E-mail		



会員あいさつ

住田 宏史 さん
(広島県)

年々太り始めてましたが気にしていませんでした、健康診断で肝腫瘍と言われて腸活ファスティングに取り組んだところ完全になくなり身体の調子が抜群になりました。多くの方が生活習慣病になる現代はファスティング協会の活動が不可欠ですね。



腸活グルメのコーナー！

10月6日（木） 昼ごはん

忙しい仕事の合間は簡単に食べられるラーメン&ライスなど炭水化物が多くなりがちですが、健康に良いわけがありません。そこで強い味方になるのが水溶性食物繊維の粉末です。サッと溶かして食べれば血糖値スパイクの抑制になります。

