

舞鶴
イベント

第1回食べても太らないスイーツ・スムージー講座開催します!



★ジュニア講座【スムージー(3時間)】10,000円(税込)

10月2日(金)・11月2日(月)・12月2日(水) am10:30~

★プレマイスター講座【スムージー/スイーツ選択(各3時間)】30,000円(税込)

10月2日(金)・11月2日(月)・12月2日(水) pm14:00~



酵素スイーツとは…

- * フルーツの甘味を最大限に活かし人工的なものは一切加えずに作ります。
- * 現代人が不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷり含んでいる為、栄養バランスを整えます。
- * 血糖値を急上昇させない工夫がなされ、肥満ホルモンと呼ばれるインシュリンの分泌を抑制します。
- * 乳製品や卵などの動物性タンパク質を一切使っていない為、アレルギーのお子様にも安心です。

驚くほど美味しく、
しかも簡単に出来る
魔法のスイーツ!

★ジュニアマイスター講座 (3時間 ※実習含む)

酵素についての基礎知識や、酵素フードを取り入れた生活習慣の必要性が学べます。

講座内容 ● 酵素栄養学I ● 酵素栄養学II ● 時間栄養学

実習内容 ★酵素グリーンスムージー★

★プレマイスター講座 (3時間 ※実習含む) スムージーとスイーツのコースのどちらかを選択できます

自分で講座を開講したい方は、プレマイスターの認定資格を取得することをお勧め!

スムージーコース

講座内容

- 酵素抑制物質について
- ダイエットについて
- 現代人に必要な栄養素
- 酵素スムージーを取り入れた3週間プログラム

実習内容

- ★ 酵素カラースムージー
- ★ 酵素スムージーパフェ
- ★ 酵素ハーブスムージー

スイーツコース

講座内容

- 酵素ダイエットスイーツの基本
- なぜ?食べても太らないのか?
- 酵素ダイエットスイーツに欠かせない栄養素
- エッセンスについて

実習内容

- ★ 季節のフルーツタルト
- ★ 3種のトリュフ
- ★ モカフラペチーノ

「ケア」さんから、第1回スイーツ・スムージー講座開講のご案内!あなたの体の中の体内酵素、活性化していますか?健康と美容に重要な役割をする体内酵素をドンドン作ってくれているかどうかで、見た目も若々しさも変わってきます。今回は、講座を受け、自分で実際に作ることで楽しみながら、受講することができます。乳製品や卵などの動物性タンパク質を一切使っていない為、アレルギーのお子様にも安心のスイーツが作れますよ♪

ダイエットセンター T-care

☎0773-60-1710【予約制】

〒舞鶴市余部上250(小川歯科医院2F)/

☎10:00~20:00

☎日、祝日

