

SHOKU LIFE DESIGN

ヨガと相性抜群な食事法はこれだ！ ホットヨガスタジオLAVAにて雑穀デトックス講座が開催されました。

■ 概要

2010年1月10日(日)ホットヨガスタジオLAVA銀座本店にて、「ホットヨガとの相性抜群な食事法を学ぶ！雑穀デトックス講座」が開催されました。講師は弊社代表、管理栄養士の柏原幸代が担当いたしました。

便秘や肌荒れに悩む方に知っていただきたい、根本的な食の要因を踏まえて、雑穀デトックスできる簡単な食事への取り入れ方もお伝えしました。参加された方からは、ご紹介した雑穀をすぐに試してみたいという感想を頂きました。

ヨガだけでは改善できなかった様々な悩みを、雑穀とヨガとの相乗効果で解決していくための基本となる講座内容でした。



◀ 講座の様子



▼ ホットヨガスタジオLAVA 詳細ページ

http://www.yoga-lava.com/?action_i02=true&nno=1900

本件に関するお問い合わせ先

食ライフデザイン株式会社 (広報担当: 多田)

東京都新宿区舟町8-2 石橋興業舟町ビル3F

TEL: 03-5919-7335 FAX: 03-5919-7336

ホームページ: www.shoku-ld.jp E-mail: info@shoku-ld.jp