

大人女子の薬膳講座

薬膳カウンセラー又は、薬膳プロフェッショナル認定者対象の勉強講座です。

認定後も尚、薬膳や食の知識や望診などの知識の向上を目指す方に向けて発信いたします。

日程	内容
第1回	ナトリウムとカリウムについて 偏ると、どんな症状？どんな顔になる？
第2回	栄養学の基礎知識 身体を作る栄養素の基本や欠乏すると起こる症状など
第3回	消化器系トラブル 胃もたれ・二日酔い・ゲップ・便秘・下痢
第4回	婦人科系トラブル 生理痛・子宮筋腫・不妊
第5回	美容系トラブル ニキビ・肌の乾燥・シミやくすみ・抜け毛・ダイエット
第6回	血巡りトラブル 頭痛・肩こり・眼精疲労

【講師】 大東 清美(国際薬膳師/望診法指導士/寺子屋*花 主宰/一般社団法人 和食薬膳協会 代表理事)