

# アンチエイジングを実現する 食のワークショップ

継続的な“Wellbeing”を目指す食の会

「アンチエイジング」の実現化を目指して、「運動」と「食」の重要性を提唱する

◆Pilates Lab 代官山 Vol.4

ピラティスラボ代官山 presents!!

## ATIVA ローフードスクール校長 秋葉睦美氏 ローフードは究極のデトックス



欧米ではセレブや女優・トップモデルに大人気のローフード!!  
食事をローフードにただけで、自然にダイエットができます。  
秋葉代表も3カ月で13キロの減量に成功!!  
正しいローフードの知識で、健康と美容を手に入れてください。

### ◇ Raw Food とは?

RAW FOOD とは食物を 48℃以下で調理された、酵素・ビタミン・ミネラルなどの栄養を生かした食事法です。

### ◇ なぜ Raw Food を食べるのか?

RAW FOOD は消化に負担をかけず、身体が求めている食べ物だからです。お腹が空いているときに、フルーツを食べてみてください。体中に水分が行きわたり、エネルギーが湧いてきて、きっとその意味が分かるはずです。

RAW FOOD を食べるとダイエットに効果があり、病気の予防になります。

自然な美しさが生まれ、爪と髪が艶やかになり、アンチエイジングの効果も期待できます。睡眠の質も良くなり、集中力や決断力にも優れ、気持ちが前向きになります。

RAW FOOD を継続することにより、健康な体を維持することができます。毒素が少なく自然な食べ物を常に摂取するため、動物と地球に優しいのです。動物は自然な物しか口にしない、それが本来の姿です。こんなに美味しく健康になれる食事は今までにないでしょう。(本当は昔からある物ですが、忘れられてしまっています)

### 秋葉睦美氏 プロフィール

約15年に渡り、アロマセラピーや栄養療法等の自然療法を研究。2006年から『Raw Food』に着目し、研究を行い、独自のレシピを開発すると共に料理指導だけではなく、食を中心とした健康生活の提案を行える指導者として注目されている。

有限会社アティーバ 代表取締役  
ATTIVA ローフードスクール校長  
英国 IFA 認定アロマセラピスト  
仏国ヴィ・アロームインストラクター

### ..... MENUE .....

#### ☆季節のスムージー



#### ☆カラフルスパイシー春巻サルサソース



#### ☆チョコレートムース

日時 2012年2月3日(金)15:00~17:00

定員 10名

受講料 一般 6,000円 PilatesLab 会員 2P

お申込 03-6416-1600

[info-d@pilates-lab.com](mailto:info-d@pilates-lab.com)

Pilates Lab 東京・代官山  
スタジオ

〒150-0021

東京都渋谷区恵比寿西2丁目21番4号

代官山パークスビル 3F

Tel:03-6416-1600 Fax:03-6416-1602

HP <http://www.pilates-lab.com/>

