

ALTA 塾 日曜コース

■日 時：6月25日（日）13:00～16:45

■場 所：APRIL ACADEMY

■受講料：会員 5000 円・非会員 8000 円（税込）

第一部：13:00～14:45

「脂質」が食生活の常識を変える！

ついこの前まで、脂質(アブラ)は悪者ではなかったでしょうか？
ハイカロリーであり肥満や動脈硬化、血液ドロドロが連想されました。しかし、今ではスーパーフードの中にココナツヤシ油や亜麻仁油が入っています。

確かに脂質の中には摂らなければならない必須栄養素もありますが、話題の油があたかも「美容サプリ」のような効果があるわけではありません。

油の性質を決める脂肪酸についてしっかりと学び、摂取方法や費用対効果を考えてみましょう。



第二部：15:00～16:45

カウンセリングカアアップに必須の皮膚学



私たちの周りには、美容情報が溢れています。
年齢を重ねるごとに増してくるお肌の悩みを抱える私たちは、溢れる情報に翻弄され新しいケア方法を取り入れたり、注目の化粧品に飛びついたりしてしまいがちです。
しかし正しい皮膚学の知識が有りシミやしわの発生メカニズムが分かっていたら何も怖くありません。
皮膚のメカニズムを学びお肌の悩みを解消しましょう。



講師：福場 美知留

・一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会会長

・日本プラセンタ研究会副理事

男女共同参画企画、看護師勉強会、保健師研修会、スポーツジム、企業などで「美容・健康アナリスト」として講演活動を行い、好評を博している。また、2013年1月、アロマ・リンパケアをもっと社会に普及させることを目的に、一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会を設立。講演やセラピスト育成など、幅広い活動を行っている。

APRIL ACADEMY

世田谷区玉川 2-24-6 シルク玉川 7F 二子玉川駅徒歩 2 分

URL: <http://www.april-academy.com/>

お申込み・お問い合わせ

TEL:03-6413-9673 E-mail:info@alt-a.jp

URL: <http://alt-a.jp/index.html>

ALTA 事務局 担当・中浜