

アップサライ ぬか漬教室

日時：6月12日(土)・18日(金)・20日(日)

13:00～14:00

講習費：5,500円税込 **要予約**

オンラインでの参加も可能

持ち物：エプロン

※予約時に希望の参加日をお伝え下さい

◎腸のお話

「**本当の腸活とは**」～人の免疫の70%は腸にある～

自分の糠床を持って自身に合った腸活を

こんな方におススメ

- ・便秘がち又は下痢をする
- ・自分に合った食事がわからない
- ・アレルギーがある
- ・今飲んでいるプロテイン本当に合っている？
- ・なんとなく不調が続く
- ・お肌の調子が良くない
- ・よく頭が痛くなったり、おなかが痛くなったりする
- などなど**