

【実践】一忙しすぎるあなたに

病気にならない 身体を作る健康講座



健康状態である7つの条件
(WHOによる)

1. 何を食べても美味しい
■■■■■■■■■■
2. よく眠ることが出来る
■■■■■■■■■■
3. すぐに疲れを覚えない
■■■■■■■■■■
4. 快い便通がある
■■■■■■■■■■
5. 風邪気味ではない
■■■■■■■■■■
6. 体重が変わらない
■■■■■■■■■■
7. 毎日が楽しく、明るい

左の表はWHO(世界保健機関)が健康状態を示したものです。

良く食べて、よく眠って、快便で、毎日が明るく楽しい。聞いただけで健康状態だと想像できますが、現実にはそうもいきません。

添加物のある食品、遺伝子組換え農産物や加工品を、知らぬ間に取り入れてしまう環境に、私たちは暮らしています。これらは身体にとって毒物であるとは、誰もが知っている事実ですが、これらを避けて暮らすことは困難です。**この毒物からの脱出の手段を学ぶ**学習会です。

「毒物からの脱出」 池田志朗 一般社団法人日本里山協会協会 代表理事

学習会日程

2	4月15日午後1時30分 ～3時30分 相談:3時40分～	脳血管障害、心疾患など生活習慣病で悩まないために体の隅々まで血液を運ぶ血管の健康を保つ	コムナーレ10F 浦和コミセン 第9集会室
3	5月24日午後1時30分 ～3時30分 相談:3時40分～	健康な暮らしをするために体の隅々まで血液を運ぶ血管の若さを保つために	コムナーレ10F 浦和コミセン 第1集会室



問い合わせ:電話 048-855-1238 Fax 048-855-1006 Email office@npolec.org
主催:NPO法人ライフ・アンド・エンディングセンター・ぴこ倶楽部 (参加無料)