

ローフードではじめるHappyエコライフ

生（48℃以下で調理したもの）で食べることが、
カラダにも環境にもとっても優しいと、
広がりを見せはじめたローフード。
おいしく食べながら、肌がきれいになったり、スリムになったり、
体も心も軽くなる、魔法のようなライフスタイルを、
いち早く取り入れて素敵に実践されているお二方をお迎えし、
happy でエコに暮らすコツを伝授してもらっちゃいましょう。

DAY 2010年11月20日(土)

PLACE クレオ大阪西 <http://www.creo-osaka.or.jp/west/index.html>

JR 環状線西九条駅（大阪駅から内回り10分）より徒歩3分

第1部 はじめてのローフード いとうゆき先生

ローフードって何？～お料理デモとハッピーランチフレートの試食（グリーンスムージー付き）

11:00～13:00 ￥4500

第2部 ローフードではじまるハーモニクスライフのススメ きくちゆみ先生

講演ときくち家直伝かんたんローフードレシピ デモと試食

14:00～16:00 ￥4500

第3部 食べてキレイになる夢のスイーツ講座 いとうゆき先生

ロースイーツのデモと試食（飲み物付き）

16:30～18:00 ￥5000



いとうゆき先生



きくちゆみ先生

日本リビングフード協会代表。

料理研究所LIVEggie's 主催。

「Cafe ALIVE」オーナーシェフ。

「さびないカラダ」(アспект社)

「リビングフードをはじめましょう」など、著書多数。

平和活動家。

「ローフード 私をキレイにした不思議な食べ物」の

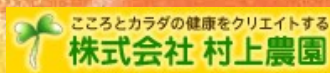
企画者。自分たちで改装した日本家屋で、

自給自足のハーモニクスライフを実践中。

「地球を愛して生きる」(八月書館)など著書多数。

お申し込みはこちらから <http://www.rawfoodcafe.jp/entry.htm>

協賛企業



株式会社村上農園/株式会社グローリー・インターナショナル/アンブrosia株式会社オーガニック・ネクターズ/株式会社バイオ・マーケット

サポート ローフード料理研究会 / ラウレアグリーンズ

主催



Raw8Cafe しなちゃん

<http://www.rawfoodcafe.jp>



リキママ

<http://ameblo.jp/green-smoothie-bar>

すずきあきな