



ココロもカラダもポカポカ!!


食べるだけで健康に！手軽で簡単ストレスフルな

重ね煮でみんなをまるごと元気に！

「ナチュラルパワーフード」を学びましょう

NPF デモンストレーションに  
参加しませんか？お1人**¥3,000**  
(材料はお野菜 2~3品持ち込み)

“知って得する”「重ね煮」13のメリット！



- 美味しく**簡単便利**！
- 忙しい**お母さん**にピッタリ!!
- 単身赴任のお父さんや1人暮らしの方にとっても便利！
- 冷蔵・冷凍**保存**が可能
- ダイエット**や食事のバランス、**身体の不調**が気になる方に
- お料理の**時間短縮**一気に数種のレシピが可能に
- お鍋ひとつで**心とからだのバランス**と**恒常性を維持**
- 廃棄率をおさえ、お野菜まるごと摂取でき、**環境にもエコ**
- 体を**温め免疫アップ**
- 光熱費を抑える事が**出来ます**
- 赤ちゃんの離乳食からご年配の介護食まで！**
- たっぷりのお野菜が**一度で摂れます**
- あれこれ考える**ストレスから解放**  
お弁当からパーティーメニューまで幅広い利用

重ね煮は下拵えだけにほんの少し時間とたっぷりの愛情を込めて作ります。野菜本来の旨味、滋味をひとつの鍋で(水も使わない技術)で十分に引き出すことができます。また、心身の健康と自然の恵みに感謝することを目的とし、回を増すごとに自己管理の意識、免疫アップ、自己治癒力の強化、恒常性の維持体温上昇を感じて頂けます。ベーシックコースでストレスフルな生活をお送り頂く事の大切さを体験、学んで頂けます。精油をプラスした料理法も学べます。

**ティーチャーベーシックコース(全 12 回)1 回/¥6,000 3 時間~4 時間**


- ① ディプロマコースへステップアップ出来る基礎コース
- ② のんびりコースよりも安価
- ③ 人にお伝えるノウハウをしっかりと学べるようにサポート
- ④ 重ね煮の基礎を熟知できます
- ⑤ ベーシックコースのみレシピを配布致します

**のんびりコース 1 回/¥7,000 3 時間~4 時間**

ご自分の都合で自由に参加出来ますが、レシピの配布はありません。  
ディプロマコースを途中から希望した場合は、それまでの参加回数はカウントされません。

**NPFナチュラルパワーフード (重ね煮)協会**

代表 **安井笑美**  
(代替医療プラクティショナー/カウンセラー)  
〒106-0047  
東京都港区南麻布 2-2-28-606  
<http://luna104.net/>  
申し込みは下記の用紙またはメールでも可能です  
HPIは右のQRコード



.....申し込み.....

お名前 \_\_\_\_\_ 初回レッスン日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 昼・夜 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ ご紹介者名 \_\_\_\_\_

連絡先(携帯) \_\_\_\_\_ アドレス \_\_\_\_\_

初めての重ね煮「デモンストレーション」おひとり¥3,000(直感で選んだ野菜2~3品持参)

①2013年9月1日(日)12:00~ ②9月26日(木)12:00 ③9月26日(木)19:00~

教室希望コース どちらかに☐  ティーチャーベーシックコース(全 12 回)1 回/¥6,000  のんびりコース 1 回/¥7,000