

健康食療法研習班 {費用全免}

一位曾罹患肺癌的醫師，靠著用生命領悟出來的食譜，天天吃對的食物、喝蔬果養生汁，改變飲食和生活習慣，短短6個月後，抗癌重生，因而立志推廣分享自然養生之道。

三十年前，吳永志醫師不幸患肺癌三期，用傳統西醫治療，依舊被宣告放棄，轉用生機飲食及自然療法，癌症才得康復。他於是毅然放棄傳統醫學，轉向自然醫學及營養學領域，在美國獲得博士學位，常被邀請至世界各地演說，自然醫學與生機飲食學員遍布全球，造就人才數十萬計。

吳醫師經常被各國政要邀診並為他們制定食譜，對各種慢性病——腸胃病、膽固醇、肥胖、糖尿病、高血壓、心臟病、痛風、癌症等，改善效果顯著，在美國及世界各地都享有盛名。

本課程主要教授由吳醫師所創蔬果汁療法，是一種簡單、易行、經濟的方法（即場製作試飲），能改善大部份都市病，達到『有病治病、無病防病』的目的，使人人得以健康快樂，同時把預防醫學的觀念傳播出去。

另外教你選對柴米油鹽醬醋茶，如何鑑定各種食物的好壞，把正確飲食落在每日的三餐當中，您會發現，光是改變飲食，已可把病痛逐漸獲得改善。

日期：2009年4月1日（星期三） **時間：**下午7:30 -- 9:30 **費用：**全免

乳酪及雪糕製作健康班

乳酪能提供大量人體所需的「益生菌」，對維持人體健康起著非常重要的作用。因市面出售的乳酪，大多含人造糖及色素，加上含量不足的益生菌，所以最佳食用乳酪的方法便是自己製作。本課程主要教授如何在家中製作美味可口的乳酪及雪糕，即場試食及講解如何實行健康有益的飲食方法。

日期：2009年4月2日（星期四） **時間：**下午7:30 -- 9:30 **費用：**HK\$ 100



健康曲奇餅製作班 (亦可作貓狗零食)

日期：2009年2月28日（星期六）

時間：下午2:30 -- 4:00 **費用：**HK\$ 100

