心と体が喜ぶ健康ランチ付

健康きれい会

Vol.6

第６回目は、滝川愛梨氏をお迎えして、
コロナ太り解消！ボディメイクエクササイズを開催します。
内面から綺麗になる GI 値に注目したランチもお楽しみに。

Date 2021.9/16 Thu

11:00 ～ 14:00

Place 別邸レジデンス

Instructor 滝川　愛梨 氏

Price お一人様 6,000 yen (tax in)　15名限定

11：00 ～	滝川愛梨氏による 美ボディづくりコアティス
11：45 ～	水素吸入の体験
12：30 ～	滝川愛梨氏監修 健康ランチ 花尻実宝子のワンポイント マナーレッスン
14：00	終了

ビューティダイエットコーチ

滝川 愛梨 氏

女性専用パーソナルジム「Coretes」代表
一般社団法人 日本コアティス代替医療協会　代表理事
指導歴 13 年。独自のメソッド「コアティス」の運動法で、誰にでも簡単にできるお腹痩せエクササイズでコロナ太りを解消しましょう。最後は瞑想ストレッチを行い、体がリラックス状態になり、免疫力もアップします。
運動後なのに疲労感がない感覚を体感していただけます。

当日の持ち物

- ヨガマット
- 動きやすい服装
- スニーカー

高濃度水素吸入体験

高濃度水素をカニューレ (吸入チューブ) を使って鼻から吸入します。
水素の働きで、病気や老化の元になる悪玉の活性酸素を除去します。
疲労回復、若返り、美肌効果も期待できます。

別邸　レジデンス

フラワーアーティスト / マナースクール講師

花尻 実宝子 氏

第一回ミセス日本グランプリ 50 代部門 グランプリ受賞
ミセス日本グランプリ　関西支部代表
ミセス日本グランプリ　マナースクール公認講師
フランス国際文化省公認講師
エコールド・フランス　フラワーアーティスト
内閣府認証 NPO 法人　フラワーセラピスト

「GI値（グリセミック指数）」という言葉をご存知ですか？

炭水化物が分解され、糖に変わるまでのスピードを表したうちです。
普段の食事をそのままに、食べる順番を変えるだけでGI値をゆるやかにすることができ、太りにくくなります。
ポイントは、カロリーではなく血糖値のコントロールをすること。
最初に野菜を食べることで、野菜の食物繊維が血糖値の上昇を抑え、「肥満ホルモン」と呼ばれるインスリンの分泌を抑制。
すなわち、太りにくくなるというメカニズムを利用するだけで健康と美を手に入れることができます。

7つのこだわりPOINT

- 低GI値の食材使用
- 無農薬野菜使用
- 白砂糖不使用
- 乳製品不使用
- 酵素の多い食材使用
- 抗酸化食材使用
- 良質なオイル（オリーブオイル）使用

心と体が喜ぶ健康ランチMENU

1.

Stuzzucchino

小松菜とりんごのスムージー

りんごに入っているたくさんの酵素がアンチエイジングの効果があります。食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えます。

2.

Antipasto

サーモンのマリネと茄子のサラダ仕立て
人参とオレンジのソース

野菜をはじめにとることでGI値をゆっくりあげてくれる効果が。
スーパーアンチエイジングフードといわれるサーモンと一緒に。

3.

Zuppa

キノコと野菜のミネストローネ

低カロリーで高栄養のキノコ類は、食物繊維が多いと言われる食材の中でも含有量がトップクラス。ビタミン・ミネラルも豊富です。

4.

Gluten-free Pasta

猪豚と淡路玉ねぎの
トマトソース

パスタはグルテンフリーの乾麺使用。GI値を急激にあげないため、あえて炭水化物を最後に。高い抗酸化力があるトマトのソースで。

5.

Dolce

葡萄と豆乳のビアンコマンジャーレ
米粉のケーキ添え

豆乳に含まれるイソフラボンには美肌効果があり、肌の新陳代謝を促してくれます。「てんさい糖」使用で女性に優しいデザートに仕上げました。

※お飲み物は別途料金がかかります。
※写真はイメージです。

SETRE
MAIKO KOBE

HOTEL SETRE

〒655-0036 神戸市垂水区海岸通11-1
定休日／火曜日　交通／JR舞子駅から徒歩7分
http://www.hotelsetre.com

ご予約・お問い合わせ
☎ 078-708-3331
セトレ　検索