

Atrix Blg (opp Aljunied MRT)

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel:6747 0069 or 6294 3588 or 90605747
coyaku@yahoo.com.sg 欢迎登陆我们的网站：www.annascookingarts.com.sg

<p>03/10/15 星期六/Sat 2pm Fees. \$80 调理机会员 特价: \$38 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>活力早餐(新)</u> 黑糖糙米浆(防癌) 香蕉坚果五谷奶昔(能量,全营养,高纤) 甜菜根葡萄汁(补血,补钙,保肝) 法式素蛋吐司 DIY 素蛋</p>	<p><u>Morning Vitality Breakfast (New)</u> Black Sugar Brown Rice Drink(prevent cancer) Banana Nuts Five Grain Smoothie(energy, whole nutrition, high fiber) Vegetarian Egg French Toast DIY Vegetarian Egg</p>
<p>05/10/15 星期一/Mon 7pm 特价: \$10 詹玉珍</p>	<p><u>验血报告与糖尿病</u> 教您如何看验血报告指标 通过验血报告分析您的身体状况 可带验血报告来为您分析 **可之前到潘老师学校购买特价验血券</p>	<p><u>Blood Test Report and Diabetes</u> Analyze blood test report indicators Analyze physical conditions Can bring your own report for analyzing ** Purchase of blood analysis test voucher (before training)</p>
<p>09/10/15 星期五/Fri 2pm/7pm Fees.\$60 调理机会员 \$30 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>法国最 In 排毒酵素水</u> (美白, 燃脂, 抗老化, 排出废物) 美白柠檬饮(5种水果) 薄荷西瓜蜜瓜水 高纤整肠苹果柚 胶原蛋白蜜橘水</p>	<p><u>Latest French Detox Enzyme</u> (Whitening, Slimming, Anti-aging) Whitening Lemon Drink (5 kinds fruits) Mint Watermelon Melon Drink High Fiber Apple Grapefruit Collagen Tangerine Drink</p>
<p>14/10/15 星期三/Wed 2pm/7pm Fees.\$80 调理机会员 \$40 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>养生美人餐 (新)</u> 墨西哥酪梨酱/配玉米脆饼 藜麦蜂蜜松饼 DIY 苹果酱 (无砂糖) 香蕉燕麦杏仁奶(降三高) 排毒青春蔬果汁</p>	<p><u>Healthy Beauty Diet (New)</u> Guacamole Torrilla Chips Quinoa Honey Pancake DIY Apple Jam (no sugar) Banana Oats Almond Milk(Lower 3's high) Detox Youth Vegetable Fruit Juice</p>
<p>15/10/15 星期四/Thu 2pm 特价: \$18 嘉文老师</p>	<p><u>嘉文老师拿手好菜</u> 檳城 辣沙 蔬菜豆腐饼 越南风味酱 乳酪焗鸡腿</p>	<p><u>Delicious Dishes by Chef Jiawen</u> Penang Laksa Vegetable Tofu Pie Vietnam-style Sauce Cheese Bake Chicken</p>

Atrix Bld (opp Aljunied MRT)

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel:6747 0069 or 6294 3588 or 90605747

coyaku@yahoo.com.sg 欢迎登陆我们的网站：www.annascookingarts.com.sg

<p>16/10/15 星期五/Fri 2pm/7pm Fees.\$60 调理机会员\$30 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>瘦身排毒代餐</u> 三天黑豆浆减肥法 美白薏仁浆 (浅化斑,利尿,消除肝火) 减肥代餐全麦饼 客家擂茶坚果奶 (5种坚果+茶叶)</p>	<p><u>Wholegrain Beauty & Slimming Workshop</u> 3 day Black Soy Bean (for slimming) Whitening Barley Paste (helps liver, skin pigmentation and urinary tract) Pancake with Scallion Hakka Lui-Cha Nuts Milk (5 kinds nuts + tea)</p>
<p>17/10/15 星期六/Sat 2pm Fees. \$80 韩国师傅 Mdm Lee(Korean)</p>	<p><u>养生元气韩国餐(抗老化, 补气养颜)</u> 人参鸡汤(材料有栗子,红枣,糯米,人参) 三色薯黑米石锅饭</p>	<p><u>Healthy Vitality Korea Dishes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Chicken Ginseng Soup (chestnuts, dates, glutinous rice , ginseng) • Three Colour Yam Black Rice Stone Rice
<p>19/10/15 星期一/Mon 2pm/7pm Fees.\$80 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>商业养生甜品</u> (排出体内毒素,去热气,净化血液) 古法仙草冻 (降血压) 秘方龟苓膏(幼滑软 Q) 黑糖浆煮法 QQ芋丸子/番薯丸子</p>	<p><u>Popular Commercial Healthy Dessert</u> (helps detox and reduces heat) Traditional Grass Jelly (reduces blood pressure) Secret Herbal Jelly Making (Smooth and soft texture) Black Sugar Syrup Making QQ Yam Ball/Sweet Potato Ball</p>
<p>20/10/15 星期二/Tue 2pm Fees.\$110 Chef Patrick</p>	<p><u>DIY 寿司 !!!</u> <u>超简单创意压式箱子寿司</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 鲑鱼芝士 • 鲔鱼牛油果沙拉 • 鳗鱼玉子, DIY 蛋卷 <p>包括寿司饭做法 包括日本制造的压式箱子器材</p>	<p><u>Hands On Sushi -Making!!!</u> <u>Simple and Creative Oshizushi (using Pressed Sushi)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salmon cheese • Tuna Avocado Salad • Egg Roll <p>Include sushi rice making method Free gift- the sushi box presser used during class .(Made in Japan)</p>

Atrix Blg (opp Aljunied MRT)

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel:6747 0069 or 6294 3588 or 90605747
coyaku@yahoo.com.sg 欢迎登陆我们的网站：www.annascookingarts.com.sg

<p>21/10/15 星期三/Wed 2pm Fees.\$85 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>泰国佳肴</u> 青咖喱鸡 冬粉凉拌 黄梨饭 皮蛋沙拉</p>	<p><u>Top Thai Restaurant Cooking</u> Thai Green Chicken Curry Tong Hoon Salad Pineapple Rice Century Egg Salad</p>
<p>23/10/15 星期五/Fri 2pm/7pm Fees.\$80 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>30天一个周期的民间偏方</u> 1) 日本黑蒜熏法 (降三高; 清理血管杂质, 深沉淀物及油脂; 改善便秘, 使肠功能正常化; 平衡荷尔蒙, 延缓更年期) 2) 韩风香蕉醋 (代谢蛋白质, 碳水化合物及脂肪, 30天瘦3kg饮用法) 3) 柠檬姜醋汁 (30天净化血液, 预防心脏血管堵塞)</p>	<p><u>Folk Natural remedies(A cycle of 30 days)</u> 1)Japanese Black Garlic Fumigate Method (Lower-High Blood Pressure,High Blood Sugar and High Cholesterol.;Cleansing blood vessels;Prevents Constipation; Balance Hormones thus delaying Menopause) 2)Korea Style Banana Vinegar(Metabolism of proteins, carbohydrates and fats,reduce 3kg weight in 30 days) 3)Lemon Ginger Vinegar Juice (30 days cleansing blood vessels,prevent heart vascular blockage)</p>
<p>24/10/15 星期六/Sat 2pm Fees.\$80 调理机会员\$40 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>美国最In排毒蔬果汁(新)</u> 苹果奶昔(抗氧化, 预防心血管疾病) 维他命能量奶昔(瘦身, 助消化, 抗癌, 预防感冒) 25天降三高早晨第一杯水 (红枣舞菇木耳等) 消炎薏莲浆(排出体内酸毒废水)</p>	<p><u>Latest American Detox Vegetable Fruit Juice (New)</u> Apple Smoothie (Anti-aging,Prevent Cardiovascular disease) Vitamin Energy Smoothie (Slimming, Help for digestion, Prevent cancer and cold) The First Cup of Water in The Moning to Lower 3 High in 25 Days(dates,mushroom, fungus...) Barley Lotus Seeds Drink(water detox)</p>

Atrix Blg (opp Aljunied MRT)

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel:6747 0069 or 6294 3588 or 90605747
coyaku@yahoo.com.sg 欢迎登陆我们的网站：www.annascookingarts.com.sg

<p>27/10/15 星期二/Tue 2pm/7pm Fees.\$85 调理机会员\$40 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>潘老师的养生餐-意大利料理</u> 意大利千层面/天使面 菠菜松子青酱 (超好吃! 抗三高, 净化血液) 有机菠菜水果汁(清除辐射污染, 排毒) 奇亚籽青汁(消除疲劳, 美肌)</p>	<p><u>Anna 's Health Food -Italian Cuisine</u> Italy Lasagna/Angel Lasagna Spinach Pine nut Green Sauce (super delicious! anti top3 high's, purify the blood) Organic Spinach Fruit Juice (remove contamination, detoxification) Chia Seed Green Smoothies(reduce tiredness,beauty)</p>
<p>28/10/15 星期三/Wed 2pm 特价: \$38 彬师傅</p>	<p><u>彬师傅拿手好菜</u> 酱爆酸辣鱼 家乡炸肉 菜心辣椒鸡 旺来火焰骨 (烤) 消水肿药膳</p>	<p><u>Special Dishes by Chef Bin</u> Fry Sour Spicy Fish with Sauce Hometown Fried Meat Green Vegetable Chilli Chicken Roast Pork Ribs Diet for Eliminating Edema</p>
<p>29/10/15 星期四/Thur 2pm 特价: \$18 嘉雯老师</p>	<p><u>嘉雯老师拿手好菜</u> 萝卜糕 香兰发糕 DIY 滑滑三菇豆腐 素仁当 (木薯) 金瓜羹</p>	<p><u>Delicious Dishes by Chef Jia Wen</u> Radish Cake Pandan Huat Kueh DIY Smooth Three Mushroom Tofu Vegetarian Rendang(Tapioca) Pumpkin Soup</p>
<p>30/10/15 星期五/Fri 2pm/7pm Fees.\$80 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>酵素酿造法(代谢蛋白质, 脂肪, 淀粉, 排毒, 消炎, 瘦身)</u> <ul style="list-style-type: none"> • 橙蜜酵素 • 姜蜜酵素 • 水梨酵素蜜 • 柠檬酵素蜜 </p>	<p><u>DIY Enzyme(Metabolize proteins, fats and starch. Detox. Diminish inflammation. Slimming)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Orange Honey Drink • Ginger Honey Drink • Pear Honey Enzyme • Lemon Honey Enzyme </p>

Atrix Blg (opp Aljunied MRT)

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel: **6747 0069 or 6294 3588 or 90605747**
coyaku@yahoo.com.sg 欢迎登陆我们的网站: www.annascookingarts.com.sg

31/10/15 星期六/Sat 2pm Fees.\$80 调理机会员\$40 潘秀霞老师 Anna Phua	<u>健康三通</u> (气通,肠通,血脉通) 好处: 减重,肌肤有弹性,精神好,有活力 <ul style="list-style-type: none">• 净血果汁• 排宿便蔬果汁• 日式四色蔬菜汤(减肥,祛风,降低血糖,血压,皮肤发炎,便秘)• 气通蜂蜜米浆	<u>Triple Body Detox Course</u> Respiration + Digestion + Blood Circulation Benefits: Weight Loss, Supple Skin, Good Mental Concentration, More Energy <ul style="list-style-type: none">• Blood Detox Juice• Cleansing Vege Fruit Juice• Japanese 4-colour Vege Soup• Honey Brown Rice Beverage
--	--	---

提前三天报名者享有\$5 折扣 (特价除外) Enjoy\$5 discount for early booking (not for discounted fees) Book your course early . As our phone line can be busy, please email or SMS to book the course

Call 6747 0069 or 6294 3588

SMS or What's app 90605747

Email: coyaku@yahoo.com.sg (pl write your handphone no.)

新老师介绍:

Chef Patrick: 在新加坡日本料理餐厅 (Tomo) 担任总厨

Mdm Lee: 韩国师傅, 在新加坡阿里郎担任韩餐厨师

Atrix Blg (opp Aljunied MRT)
82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409 tel:6747 0069 or 6294 3588 or 90605747
coyaku@yahoo.com.sg 欢迎登陆我们的网站：www.annascookingarts.com.sg



厨房义工需求

因着协会日间活动中心活动越来越多，也加上协会需要为参与活动的病友准备膳食，因此在厨房方面急需更多的义工帮手。

如果您能一个星期腾出一天，至少四小时的时间来协会帮忙，这对协会来说将是如虎添翼！有兴趣者，请拨电 63373368 与 Irene 接洽。

让我们一起同心协力为社会和生命斗士献出一份绵力。谢谢！

Volunteers Needed for Kitchen

With the increasing demand of our Day Activity Centre, we are in need of kitchen volunteers to help out in food preparation for our in-house patients.

We are appealing for your support by joining as a volunteer; or by helping to spread the word. You will be required to commit once a week for at least 4 hours of your time.

Your willingness to serve the community with us, would be very much appreciated!

Please contact Irene at 63373368, if you are interested to help.

潘老师在365防癌教育协会担任委员，也为癌症病人进行食疗指导，协会内部有众多有爱心的人士担任义工，

一同为照顾癌症病者贡献力量，随着协会的不断壮大，活动增多，急需增加义工人数，潘老师呼吁时间允许的

爱心人士，积极拨打电话去报名，一同为需要我们的人风险一份爱心！

《i周刊》呈献 小毛病 大问题

食疗健康讲座

欢迎参加“小毛病大问题食疗健康讲座”，来自医疗界、饮食界专业人士及新传媒艺人将在活动上从不同角度分享保健与食疗的贴士。

日期：10月10日（星期六）

时间：下午2时至5时

地点：HDB Hub Convention Centre,
Basement 1, HDB Hub,
480 Lorong 6
Toa Payoh

主持人：新传媒艺人 李腾
(左边脸经纪公司)



叶敏俐
医生
康生医院
妇产专科
医生



蒯红
康生中医
中医师



潘秀霞
F&B顾问



谭文容
名厨



金银姬
新传媒艺人

活动详情：

时间	活动
2.00pm	李腾致欢迎介绍辞
2.15pm	妇科癌症可以预防吗？它有什么症状？该做什么检查？如何治疗？康生医院妇产专科医生叶敏俐医生与你分享。
2.35pm	康生中医蒯红中医师讲解如何结合中药与饮食达到女性养生
3.00pm	养生达人潘秀霞讲解并示范高酵素蔬果汁对美容和健康的功效
3.45pm	名厨谭文容现场示范两道健康菜肴
4.15pm	新传媒艺人金银姬分享保持皮肤最佳状态的韩式饮食及食谱
5.00pm	活动结束

更多好康！

- 幸运抽奖的丰富奖品，包括价值 \$459的飞利浦数码空气炸锅，价值 \$339 的飞利浦面条机，以及价值 \$219的飞利浦 1.8L 触摸感应型电饭煲。
- 所有出席者将获得免费礼包，以及3个月免费订阅电子版《i周刊》。



只需电邮你的姓名、身份证号、手机号码至：mpbcontest@mediacorp.com.sg 并注明IW/Body SOS Seminar，就能索取本次活动一对免费入场券。



主办：



赞助商：

PHILIPS

Pomi-T[®]
The polyphenol rich whole food supplement

THOMSON 康生
MEDICAL