

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>03.06.16 星期五/Fri 2pm 特价学费: \$75 材料费: \$25</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>DIY 日式酵素泡菜</u> (保留天然食材的营养, 无添加剂, 保存期 3 个月) 萝卜干昆布泡菜 抗癌防癌综合泡菜 (4 种蔬菜) 茄红素, β胡萝卜素, 十字花科 醋酱油渍综合菇 (4 种菇+白果)</p>	<p><u>DIY Japanese-style Pickles</u> (Retain natural nutrition, no additives, can be reserved for 3 month) Dried Radish Khumbu Pickle Preventing Cancer Assorted Pickle (4 kinds of vegetables), Lycopene, β-carotene, Brassicaceae Vinegar Soy Sauce Assorted Mushrooms (4 kinds of mushrooms+Ginkgo)</p>
<p>04.06.16 星期六/Sat 2pm 学费: \$90 Mdm Lee 韩国老师</p>	<p><u>韩式经典料理</u> 韩式鲭鱼焖萝卜 韩式豆腐汤 韩式炒冬粉</p>	<p><u>Classic Korean Cuisine</u> Korean Mackerel Stew Radish Korean Tofu Soup Korean Fried Tang Hoon</p>
<p>11.06.16 星期六/Sat 2pm 学费: \$75 牟荣秋老师</p>	<p><u>牟老师东北菜</u> 鸳鸯卷 菠菜鲜虾烧卖 宫保鸡丁</p>	<p><u>Northern Dishes by Chef Mu</u> Yean Yang Roll Spinach Fresh Prawn Shao-Mai Kung-Pao Chicken</p>
<p>13.06.16 星期一/Mon 2pm 特价学费: \$18 嘉雯老师</p>	<p><u>嘉雯老师拿手好菜</u> 豆花 1 分钟核桃杯子蛋糕 焦糖干煎五花肉 雪耳羹</p>	<p><u>Good Dishes by Chef Jiawen</u> Tau Fu 1 Min Walnut Cup Cake Caramel Dry Fried Pork Belly White Fungus Soup</p>
<p>20.06.16 星期一/Mon 2pm Fees: \$80 调理机会员: \$38</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>健康是磨出来的-植物奶</u> 雪莲子养生奶 (预防骨质疏松) 四宝香薷奶 (提升免疫力) 黑芝麻黑豆淮山豆浆 (抗老化) 地瓜南杏奶 (预防便秘) 抹茶纤体奶 (预防肥胖, 防癌)</p>	<p><u>Delicious Veg Milk For Great Health</u> Eco-snow Lotus Healthy Milk (Prevent osteoporosis) Four Treasures Fragrant Barley Milk (Enhance immune system) Black Sesame Black Bean Huai Shan Milk (Anti-aging) Sweet Potato Sweet Almond Milk (Help for digestion) Matcha Slimming Milk (Prevent fat and cancer)</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>22.06.16 星期三/Wed 2pm 特价学费:\$28</p> <p>彬师傅</p>	<p><u>彬师傅拿手好菜</u> 香蕉花咖喱 莲香糯米 酥炸豆腐 越南辣椒酱 十谷米磨菇汤 风味烤鸡</p>	<p><u>Special Dishes by Chef Ben</u> Banana Flower Curry Lotus Fragrant Glutinous Rice Crispy Fried Tofu Vietnam Chilli Paste Grinded Whole Grains Mushroom Soup Special Flavor Roasted Chicken</p>
<p>28.06.16 星期二/Tue 2pm/7pm Fees:\$80 调理机会员:\$40</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>美容瘦身蔬果精力果昔(1)(新)</u> 想要拥有让人猜不出真实年龄的年轻外表和好身材, 除了运行, 需要补充抗氧化营养素, 让美丽由内而外秀出来 玉米南瓜抗老饮 胡萝卜哈密瓜嫩肤果汁 甜醇消肿果汁 超代谢红柠汁 美肌消脂维生素 A 果汁 *调理机会员(1)(2)一起学, 学费\$70</p>	<p><u>Beauty Slimming Vegetable Fruit Juice (1) (new)</u> If you want to be younger and slimming than your age. In addition to exercise, you should supplement the nutrition for anti-aging. The beauty will shine from inside. Corn Pumpkin Anti-aging Drink Carrot Cantaloupe Skin Beauty Juice Metabolism Red Lemon Juice Beauty Slimming Vitamin A Juice *Fees will be \$70 for blender member to learn both (1) and (2)</p>
<p>29.06.16 星期三/Wed 2pm 特价:\$10 詹玉珍老师</p>	<p><u>解读验血报告培训</u> 细胞健康, 人就健康 教您如何看验血报告数字指标 分析您的细胞健康状况 *如果有验血报告, 请带来分析 *也可之前到潘老师学校买特价(\$115)验血券</p>	<p><u>Learn how to read Blood Test</u> You will be healthy, if your cells are healthy. Analyze blood test report indicators Analyze the health condition of your cells *Can bring your own report for analyzing *Can purchase of special price blood analysis test voucher(\$115) at Anna's Cooking Arts</p>
<p>30.06.16 星期四/Thur 2pm Fees:\$85 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>商业潮州名菜</u> 秘制卤鸭,芋头饭 卤肉潮州豆干包 特制辣椒酱(2种沾酱: 蒜茸辣椒酱, 虾米辣)</p>	<p><u>Popular Teochew Cooking</u> Braised Duck / Yam Rice Stewed Pork Teochew 'Tau Kua Pau' Special Chilli Sauce (2 types of dipping Sauce: Garlic Chilli Sauce, Fry the Dried Prawns)</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>8.7.16 星期五/Fri 2pm/7pm Fees:\$80 调理机会员:\$40</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>这样吃降尿酸，排痰风</u> 尿酸是生命代谢活动的残渣，如果在身体累积太多，就会引发痰风。痰风的并发症有：肥胖，三高，糖尿病等一天喝多少水？ 什么食材可以有效控制尿酸值？ 避免摄取哪些高普林的食材？ 如何正确食用三餐？ 治好痰风的简单方法 早餐：五青蔬菜汁 午餐：五行全麦汤面 晚餐：蒟蒻糙米饭 蛤蜊味噌汤 全日喝椰水青木瓜茶</p>	<p><u>Lower Uric Acid and Expel Gout Diet</u> Uric acid is the residue of metabolism. If accumulated too much, will cause gout. Resulted in: fats, high blood pressure, high blood sugar, high cholesterol How much water to drink everyday Food which can control uric acid effectively. What kind of food to avoid ? How to eat your daily correctly? The easy way to treat gout. Breakfast: Five Green Vegetables Juice Lunch: Multi Benefits Whole Wheat Noodle in soup. Dinner: Konjac Brown Rice Clam Miso Soup Drink Coconut Water Green Papaya Tea Whole Day</p>
<p>16.7.16 星期六/Sat 2pm Fees:\$80 调理机会员:\$40</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>糖尿病饮食疗法</u> 不用一生打针吃药 预防糖尿病要喝怎样的水 可以吃和避免吃的食材 早午晚餐如何吃</p> <p><u>糖尿病者食谱：</u> 黄瓜草莓果昔 红萝卜蔬果汁 牛油果豆浆 枸杞麦冬菜 牛蒡枸杞茶</p>	<p><u>Diabetes Diet (Prevention and Cure)</u> Avoid injections and medicine What kind of water to drink ? What kind of food to eat ? How to eat daily meals</p> <p><u>Diet for Diabetics</u> Cucumber Strawberry Smoothie Carrot Vegetable Fruit Juice Avocado milk Wolfberry Ophiopogon Dish Burdock Wolfberry Tea</p>

以上课程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 so that teacher got enough time to prepare the ingredients.

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

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

Atrix Bldg (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

课程优惠活动/Special Promotion for Class:

带一名新学员前来学习**养生调理课程**

新学员可以享受免费！（新学员仅有一次享受免费的机会）

*Inviting a new student to learn Anna's **healthy class**, the new student can enjoy one free lesson ! (Strictly for first timer student)

早晨第一杯黄金水

200 毫升 60°C 温水

2 汤匙 (30cc) 日本冲绳果汁

1 茶匙 黄姜粉

½ 汤匙 蜂蜜

*用木勺或塑料勺搅匀，不要用铁匙

好处：抗发炎，减轻关节炎，抗氧化，抗溃疡，对肝脏排毒，发炎，降三高，瘦身，高免疫力有很好的功效。

*日本冲绳果汁和黄姜粉可到潘秀霞烹饪剧场购买。



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

欧阳英老师食養淨化排毒营 July 2-3 (9am – 6pm)

※淨身排毒的重要課程：

◎如何喚醒內在的醫生 ◎如何提升自癒力、抗病力、免疫力？

◎如何自我判斷體質？（熱性、溫性、實性、虛性、燥性、濕性）

◎如何針對自己體質，選擇短期見效的對症食物？

◎認識人體排毒系統，啟動排毒尋回健康。

◎習得 " 斷毒淨化的方法，便可以為全家大小，親朋好友開正確飲食，徹底改善體質，遠離疾病，讓你凍齡回春抗老化。

※誰要參加 " 食養淨化排毒營 "

◎全身有無明的腫瘤；小肉瘤；奇異的黑斑以及酸、痛、腫、癢……的人

◎經醫生診斷有三高（高血壓、高血脂、高血糖）過敏體質、胃病、肝病、心臟病、癌症……等的病友

◎有口臭、體臭、大便異常惡臭，體內充滿毒素，累積宿便的人

◎臉色無血色、黯淡無光、精神萎靡、四肢無力、未老先衰的人

◎經常失眠、便秘、頭痛、痠痛等…嚴重亞健康的人

※誰不能參加 " 食養淨化排毒營 "

◎糖尿病患者；經常要施打胰島素的人 ◎嚴重癌症患者

◎腎功能異常、尿毒、洗腎患者 ◎已懷孕的孕婦 ◎過度虛弱的病人

欧阳英老师 – 台湾著名生机饮食专家，拥有 30 多年的食疗辅导经验，教您如何改善体质,净化断毒,提高自愈能力。如何对症排毒饮食，有效防癌抗病。

收费：\$580

特价：\$480 (18 June 之前交款)

**名额仅剩 10 个！
报名从速！**

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

2016年“TBDIY 你是自己最好的醫生” 食養淨化排毒營活動流程

日期	時間	課程名稱	時數	導師
2/7	9:30AM	報到 開場 至感恩歡迎詞	0.5H	潘秀霞老師
2/7	10:00-11:30 AM	如何判斷體質與選擇對的食物 ● 學習自我判斷體質 根據自己的體質，如何選擇食養對症方法 改善現況 ● 如何喚醒內在的醫生 ● 如何提升自癒力	1.5	歐陽英老師
2/7	11:00-12:00PM	養生運動新觀念	0.5 H	王香莉老師
2/7	12:00-1:00 PM	午餐 (遠紅外線吹風機/綠動機體驗)	1.H	
2/7	1:00-1:20PM	順勢經絡疏導教學	0.5H	歐陽英老師
2/7	12:20-2:20PM	常見疾病的對症食療	1 H	歐陽英老師
2/7	2:20-2:50PM	潘老師精力湯教學	0.5 H	潘秀霞老師
2/7	2:50-3:00 PM	Break	10 min	
2/7	3:00-5:00PM	斷毒淨化之實踐要訣與方法 教你會開量身對症開容易實踐的養生食譜	2 H	歐陽英老師
2/7	5:00-6:00 PM	養生運動新觀念-律動療法	1 H	王香莉老師

日期	時間	課程名稱	時數	導師
3/7	9:00-09:30AM	乐活长寿操	0.5 H	欧阳英老师
3/7	09:30-11:00AM	“排毒淨化”的实务教学 ● 对症饮料 ● 对症果菜汁	1.5 H	欧阳英老师
3/7	11:00-12:00PM	量身对症开食谱的技巧探讨	1 H	欧阳英老师
3/7	12:00-12:30AM	潘老师烹饪教学(精力湯)	0.5	潘秀霞老师
3/7	12:30-1:30	午餐 (遠紅外線吹風機/綠動機體驗)	1	
3/7	1:30-2:00PM	正念之道-靜坐冥想/律動	0.5 H	王香莉老师
3/7	2:00-3:00PM	2日淨化營全方位飲食介紹運用	1	欧阳英老师
3/7	3:00-3:10 PM	Break	10min	
3/7	3:00-5:00PM	個性化的食譜介紹	2	欧阳英老师
3/7	5:00-6:00 PM	全方位飲食運用	1 H	王香莉老师

*** 每天提供5餐，及全天供应的茶水**