

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>05.07.16 星期二/Tue 2pm/7pm Fees: \$85 材料费 : \$25</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>DIY 手作亚洲风味泡菜</u> 泰香腌青芒果 洛神花话梅莲藕泡菜 梅子木瓜黄梨泡菜 日式蔬果泡菜 (柿子、奇异果、白萝卜、红萝卜、柠檬) <u>PS:每位学员将有 4 瓶泡菜带回家</u></p>	<p><u>DIY Hand-made Asian-style pickles</u> Thai fragrant pickled green mango Roselle Plum Lotus root pickles Papaya Pineappleplum pickles Japanese fruit pickles (persimmon,kiwi,radish,carrot,lemon)</p>
<p>08.07.16 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: obesity , 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>09.07.16 星期六/Sat 2pm Fees : \$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>11.07.16 星期一/Mon 2pm Fees: \$75 牟荣秋老师 (曾在老北京当厨师)</p>	<p><u>牟老师北方点心</u> 小笼包 三鲜锅贴 葱油饼</p>	<p><u>Northern Tim-Sum by Chef Mu</u> Xiao Long Pau “ Wa Tia” /Fried Seafood Dumpling Fried Crispy Onion Pancake</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>12.07.16 星期二/Tue 2pm/7pm 学费：\$60 调理机会员:\$40</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>日本最In 排毒法</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ·排毒蔬菜汤 ·抗氧化蔬果汁 ·保肝蔬果汁 ·怎样清洗蔬果菜、肉类方法。 <p>排毒功效： 帮助排出身体有毒物质，包括添加物、残留农药、重金属等具有抗氧化作用、改善异位性皮炎、血液循环、肠道菌相、骨质疏松症、抑制失智症发展</p>	<p><u>Latest Japan Detoxification Series</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Detoxification Vegetable Soup •Antioxidant Vegetable Fruit Smoothie •Protect Liver Vegetable Fruit Smoothie •How to wash fruits & vegetables & meat correctly <p>Detoxification Efficacy: Helps excrete toxic substances, including additives, residues of pesticides, heavy metals, etc antioxidant effect, improves skin, blood circulation, intestinal bacteria, osteoporosis, inhibits the development of Alzheimer's disease</p>
<p>13.07.16 星期三/Wed 2pm 学费：\$38 彬师傅</p>	<p><u>彬师傅拿手好菜</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 班兰加央 Redang + 咖喱鸡 天长地久 富贵鱼 养生羹 	<p><u>Special Dishes by Chef Ben</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Langa Central Ban Redang + Curry Chicken Forever Rich Fish Health soup
<p>14.07.16 星期四/Thur 2pm/7pm 调理机会员： \$40 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>排毒整肠代谢蔬果精力菜昔(2)新</u></p> <p>水分纤维摄取不足就很容易有排便困难的困扰 不想让废物和毒素累积太久，就让满满的纤维蔬果饮来做体内清扫的助手 酪梨芝麻润肠饮（抗氧化，保护肝脏） 百香果凤梨优格乳（维生素A，润肠助消化） 火龙果优格（瘦身，降胆固醇） 排毒精力蔬果昔（中和酸碱性，吸收营养） DIY 优格制作 *<u>调理机会员(1)(2)一起学，学费\$70</u></p>	<p><u>Detox Energy Vege Fruits Drinks (2) (New)</u></p> <p>Lacking of water and fiber can cause digestion problem. By drinking vege and fruit will help.</p> <ul style="list-style-type: none"> Avocado Sesame Drink (anti-aging, protect liver) Passion Fruit Pineapple Yogurt(vitamin A, helps for digestion) Dragon Fruit Yogurt (Slimming, lower cholesterol) Detox Energy Vege Fruit Drink (balance acid and alkaline, gets the whole nutrition) DIY Yogurt

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>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>糖尿病饮食疗法 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>糖尿病者食谱： 黄瓜草莓果昔 红萝卜蔬果汁 牛油果豆浆 枸杞麦冬茶 牛蒡枸杞茶</p>	<p>Diabetes Diet (Prevention and Cure) No injections and medicine What kind of water to drink ? What kind of food to eat ? How to prepare everyday meals</p> <p>Diet for Diabetics Cucumber Strawberry Smoothie Carrot Vegetable Fruit Juice Avocado soya milk Wolfberry Ophiopogon Tea Burdock Wolfberry Tea</p>
<p>19.07.16 星期二/Tue 2pm/7pm Fees: 80 调理机会员 特价：\$38 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p>神奇青汁 (美容减肥,提升免疫力,消除活性氧,消除慢性病,抗癌防癌) · 优盾草青苹果青汁 · 五蔬菜汁(五汁) · 芦荟柠檬青汁 · 油菜青汁 · 荷兰芹青汁 · 胡萝卜高丽菜青汁 · 用小麦草搭配美味果汁 3 种 · 高 C 三种青汁配法 喝 30 cc 小麦草汁=吃 1 公斤蔬菜 麦绿素中维他命 C 是橙的 6 倍,矿物质是菠菜的 18 倍</p>	<p>Miracle Green Juice (for slimming, immunity system building, combats common illnesses and free radicals) Five Green Vege Juice Aloevera Lemon & Kale Green Vegetable Parsley Carrot Cabbage Wheatgrass + 3 flavours <u>Vitamin C Kale + 3 fruits</u> <u>Drink 30cc Wheatgrass=Eat 1kg Vegetables</u> <u>The Vitamin C of Barleygreen is 6 times as orange. Minerals are 18 times as much as Spinach.</u></p>
<p>26.07.16 星期二/Tue 2pm/7pm 学费:\$80 调理机会员： \$38</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p>营养早安您好 美式人气[超方便又可爱的隔夜燕麦无煮燕麦] 浪漫巧克力草莓燕麦 甜蜜蜜苹果肉桂燕麦 夏威夷凤梨椰子燕麦 高纤维草莓酱 无奶高钙 'Cheese' 面包酱</p>	<p>Good Morning Beautifull (2) Chocolate Strawberry Rolled Oat Jar Honey Apple & Cinnamon Oat Jar Pineapple & Coconut Oat Jar High Fiber Strawberry Jam High Calcium Creamy Cheese Spread</p>

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

<p>27.07.16 星期三/Wed 2pm Fees:\$180 前十名报名者， 学费\$135 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>商业加东辣沙</u> 娘惹辣沙 话梅酸柑水</p>	<p><u>Commercial Katong Laksa</u> Nonya Laksa Sour Plum Lime Juice</p>
<p>28.07.16 星期四/Thur 2pm 特价学费：\$18 嘉雯老师</p>	<p><u>嘉雯老师拿手好菜</u> 炸酱面 豆香栗子香菇煲 金瓜燕麦黑豆浆 煎包</p>	<p><u>Good Dishes by Chef Jiawen</u> Bean Paste Meat Noodle Bean Chestnut Mushroom Pot Golden Pumpkin Oats Drink Pan Fried "Pau"</p>
<p>29.07.16 星期三/Wed 2pm/7pm Fee:\$80 前十位报名者特 价：\$65 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>日本最新气泡酵素水</u> <u>(酵素功能：加快新陈代谢，抗氧化)</u> 三种酵素减重法 综合果酵素 黄梨酵素 乌梅山楂酵素（消脂，减重）</p>	<p><u>Japan's latest brewing enzymes</u> (Enzyme Function: Speed up metabolism and prevent oxidation) Three kinds of enzymes weight loss method Assorted fruit enzymes Pineapple Enzyme Ebony Hawthorn enzymes (Eliminate fat,reduce weight)</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 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

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 ◎严重癌症患者
- ◎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 (28 June 之前交款)

**名额有限！
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	王香莉老師

*** 每天提供5餐，及全天供应的茶水**