

Atrix Blg (opp Aljunied MRT)

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

Email: coyaku@yahoo.com.sg

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

<p>10.04.18 星期二/Tue 2pm-4pm</p> <p>Fees : \$95</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>肉骨茶</u></p> <p>商业潮州肉骨茶 新山砂煲肉骨茶 潮式炆咸菜</p>	<p><u>Bak Kut Teh</u></p> <p>Commercial Teochew Bak Kut Teh Johor Claypot Bat Kut Teh Teochew Style of Simmered Kiamchye</p>
<p>12.04.18 星期四/Thur 2pm-4pm</p> <p>Fees : \$18</p> <p>彬师傅 Chef Ben</p>	<p><u>彬师傅拿手好菜</u></p> <p>古早味排骨 九制陈皮鸡 DIY 蛋挞 瘦身果汁 美白腰豆浆</p>	<p><u>Special Dishes by Chef Ben</u></p> <p>Retro Local Flavour Pork Ribs Special Making Chicken with Dried Orange Peel DIY Egg Tart Slimming Juice Beauty Cashew Nut Pulp</p>
<p>17.04.18 星期二/Tue 2pm-4pm</p> <p>Fees : \$125 首十位报名者 : \$99</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>安绑酿豆付</u></p> <p>鱼浆打法 咸鱼香肉鱼浆打法 酿入各种各类蔬菜 上汤煮法 烹法:蒸,炸,煎 甜酱/辣椒酱</p>	<p><u>Ang-Pang 'Yong Tau Foo'</u></p> <p>Fish Paste Salted Fish Pork Paste (stuff with all types of vegetable) Stock method Method: Steam/Deep Fried/Pan Fried Sweet Sauce/Chilli Sauce</p>

请预先报名，名额有限！每班仅限 30 人！

上课地址 : Atrix Blg (opp Aljunied MRT) 82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409

报名热线 : 67470069 / 62943588 / 90605747

Open hours: Mon~Fri 10.30am~7pm Sat 10.30am~5pm

脸部经络拨筋健康养生术

——游子老师

「拨筋」以中医理论为基础，按照经络原理，从点线面、由内而外，透过辅助工具深入肌肉周围的穴道和经络疏通，帮助五脏六腑气血循环通畅，找回身体自我修复力，自然容光焕发、健康美丽！

脸部经络拨筋的效果

- 🍃 增强抵抗力，预防敏感
- 🍃 创造平衡肤质
- 🍃 改善眼周小细纹
- 🍃 改善耳鸣&晕眩
- 🍃 调节心脏供血功能
- 🍃 活化气血、代谢毒素
- 🍃 重塑 V 型小脸蛋，唤回美白基因
- 🍃 改善顽固斑点
- 🍃 改善水肿面包脸
- 🍃 活化脑细胞、纾解压力、缓和情绪
- 🍃 改善血液循环、四肢冰冷
- 🍃 减轻皮肤负担

课程内容：

- 🍃 经络基础理论+实践
- 🍃 脸部七大经络的走向
- 🍃 脸部穴位美容驻颜功效及对身体的调理功能

日期：14/4/2018 星期六

时间：10:30am-5pm

学费：\$150

报名热线：67470069/62943588/90605747

上课地址：Atrix Blg (opp Aljunied MRT)

82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409



简单有效 18 小时肝胆排毒法

18 小时轻松排出：

- √ 胆固醇
- √ 体内化学物或药物
- √ 体内宿便
- √ 脂肪
- √ 各种纤维（被杀死的寄生虫等）

舒缓慢性疾病：

- 1) 胆结石
- 2) 高胆固醇
- 3) 湿疹、皮肤过敏
- 4) 癌症
- 5) 脂肪肝
- 6) 便秘
- 7) 水肿



养生达人潘秀霞

肝胆排毒是自然疗法，只用食疗和天然矿物质来排毒素和胆石。这会对肝、胆、胰、肾和肠有很大的益处。

预防胜于治疗：

- 1) 全面排毒
- 2) 体重控制，2 周内让小腹平坦
- 3) 抗老化

示范：

- 超级保肝蔬果汁
- 10 天清肝排毒水

特价学费：**\$10**

日期：**28/4/18 星期六（仅限 30 位）**

时间：**下午 2 点-4 点**

地点：**Atrix Blg (opp Aljunied MRT) 82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409**

Easy 18 Hours Liver Gallbladder Detox

18 hours easy discharge:

- √ Cholesterol
- √ Internal Chemicals or Drugs
- √ Internal Sleeping Stool
- √ Fat
- √ Fiber (killed parasites, etc.)

Relieve chronic diseases:

- 1) Gallstone
- 2) High Cholesterol
- 3) Eczema, Skin Allergies
- 4) Cancer
- 5) Fatty Liver
- 6) Constipation
- 7) Edema



**Food Therapy Consultant, Author,
Cooking Celebrity Anna Phua**

Liver detoxification is a natural therapy which uses diet and natural minerals to discharge toxins and gallstones. The detox will enable the liver, gallbladder, pancreas, kidney and intestine for great healthy benefits.

Prevention is better than cure:

- 1) Detox Process
- 2) Weight Control, Flatten Stomach within 2 weeks
- 3) Anti-aging

Juices demo :

- Super Liver Protection
- 10 Days Liver Cleansing Detox

Offer Fees: **\$10**

Date : **28/4/18 Sat (only 30 seats)**

Time : **2pm-4pm**

Address : **Atrix Blg (opp Aljunied MRT) 82 Lorong 23 Geylang #01-03
Singapore 388409**

Flora Sante' April Time Table

<p>07.04.18 星期六/Sat 2pm-4pm</p> <p>原价 : \$80 特价 : \$38</p> <p>Yuko 老师 & 潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p>天然发酵食品 (不老仙丹)</p> <p>DIY 发酵有机味增 (提升免疫力) 四色蔬菜棒 特制味增牛油果沙拉酱</p> <p>味增 : 非常丰富 B 群, 维生素 E, 大豆异黄酮、卵磷脂及膳食纤维</p> <p>功效 : 抗癌、抗老化、抗自由基, 预防骨质酥松症, 肝脏排毒</p> <p>*每班只限 20 人 (每位可以制作 500 克有机味增带回家)</p>	<p>Natural Fermented Food (Forever young- secret diet) DIY Fermented Organic Miso (enhance immunity) 4 Colors Vegetable sticks Special Miso Avocado Salad Sauce</p> <p>Miso: rich in vitamin B, vitamin E, soybean isoflavone, lecithin and dietary fiber</p> <p>Benefits: prevent cancer, anti-aging, anti-free radical, prevent osteoporosis, liver detoxification</p> <p>*Limited to 20 persons per class (each person can make 500gm organic miso and bring home.)</p>
<p>09.04.18 星期一/Mon</p> <p>2pm-4pm Fees : \$80 特价 : \$38</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p>韩国养生餐</p> <p>海鲜韭菜煎饼 海鲜辣炒年糕 韩式蜜黑豆</p> <p>√ 黑豆中富含的钙是人体补钙的极好来源 √ 黑豆中蛋白质含量是牛肉、鸡肉、猪肉的两倍多, 不仅蛋白质含量高, 而且品质好 √ 黑豆中的铁可预防人体缺铁性贫血</p>	<p>Korean Healthy Meal</p> <p>Seafood Chives Pancakes Seafood Spicy Fried Rice Cake Korean Honey Black Bean</p>
<p>13.04.18 星期五/Fri</p> <p>2pm-4pm 特价学费:\$65 材料费:\$20</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p>手做酵素 (每人制作 3 瓶)</p> <p>帮助消化, 避免胃胀, 胃痛</p> <ul style="list-style-type: none"> - 咸柠檬 (感冒, 喉咙痰饮品) - 酸梅金桔 (清热, 降火气, 利咽, 健胃, 消脂) - 咸桔仔 - 金桔柠檬汁 - 咸柠檬苏打水 - 蜂蜜咸桔仔水 <p>*保存期 10 年</p>	<p>DIY Enzyme (Every student will make 3 bottles)</p> <p>(helps digestion, prevent bloating, stomach pain) Salted Lemon (a cold, throat effect drinks) Plum Kumquat (heat, anger, pharynx, stomach, disappear fat) Salted Orange Kumquat Lemon Juice Salted Lemon Soda Juice Honey Salted Orange Juice</p> <p>*can keep for 10 years</p>

Flora Sante' April Time Table

27.04.18 星期五/Fri 2pm-4pm Fees : \$80 特价 : \$38 潘秀霞老师 Anna Phua	轻断食沙拉 凯撒沙拉 自制手工凯撒沙拉酱 黑芝麻蛋皮蔬菜手卷 自制手工美乃滋沙拉酱 地瓜水果沙拉 自制优格沙拉酱	Light Fasting Salad Caesar Salad Homemade Caesar Salad Sauce Black Sesame Egg Vegetable Roll Homemade Mayonnaise Salad Sauce Sweet Potato Fruits Salad Homemade Yogurt Salad Sauce
--	---	---

请预先报名，每班限 30 人！

**上课地址 : Atrix Bldg (opp Aljunied MRT) 82 Lorong 23 Geylang
#01-03 Singapore 388409**

报名热线 : 67470069 / 62943588 / 90605747

Open hours: Mon~Fri 10.30am~7pm Sat 10.30am~5pm

人人需要煮



NETWORK FOR JESUS



11-4-2018
(星期三) 开播



香港林以諾博士

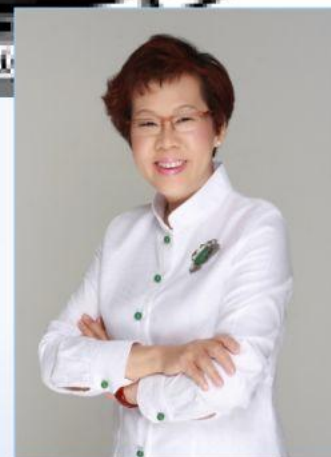
烹饪分享会

开播时间: 晚上 8 时至 9 时

开播地点:

www.facebook.com/NetworkforJesus/

立即讚好專頁 Network for Jesus



潘秀霞老师
养生达人, 自然疗法师

主办: NETWORK J INTERNATIONAL
飛躍網絡國際