

<p>19.06.18 星期二/Tue 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>笑口包 焦糖花肉 无水鸡 杏仁十谷米糊 红枣姜王茶</p>	<p><u>Special Dishes by Chef Ben</u></p> <p>Laughing Mouth Bun Caramel Pork Water Free Chicken Almond Whole Grain Rice Paste Red Dates Ginger Tea</p>
<p>20.06.18 星期三/Wed 2pm-4pm</p> <p>Fees: \$70</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>娘惹糕</u></p> <p>烤木薯糕 裸达能 (香兰叶青/白两层糕) 香蕉浆蜂巢煎饼 (阿榜木瓜)</p>	<p><u>Nonya Cake</u></p> <p>Baked Kueh Bengka Ubi Kayu Kueh Talen Apom Berkuah with Banana & Durian Sauce</p>
<p>26.06.18 星期二/Tue 2pm-4pm</p> <p>Fees: \$50</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>香港老火汤 (清热祛湿)</u></p> <p>茯苓白扁豆汤 (利尿清热, 健脾祛湿) 冬瓜赤小豆汤 (清热利尿, 祛湿消暑) 鸡肉罗汉果南北杏汤 (清热润肺, 化痰止咳) 决明子茶 (清肝, 除脂降血压, 祛水消滞)</p>	<p><u>Hong Kong Old Fire Soup (Clearing Heat and dispelling dampness)</u></p> <p>Fuling White Haricot Bean Soup (diuretic and clear heat, invigorate spleen and remove dampness) Winter melon Adsuki Bean Soup (diuretic and clear heat, remove dampness and summer heat) Chicken Momordica Grosvenori North & South Almond Soup (clear lung, resolve phlegm and relieve cough) Cassia Seed Tea (clear liver, remove fat and lower blood pressure, remove water and eliminate stagnation)</p>
<p>27.06.18 星期三/Wed 2pm-4pm</p> <p>Fees: \$18</p> <p>嘉雯老师 Olivia</p>	<p><u>嘉雯老师拿手好菜</u></p> <p>海鲜豆腐 炒传统面线 豆奶麦片 辣芝麻酱</p>	<p><u>Good Dishes by Chef Jiawen</u></p> <p>Seafood Tofu Fried Traditional Noodle Soy Milk Oatmeal Spicy Sesame Sauce</p>

上课地址: Atrix Blg 82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409

报名热线: 67470069 / 62943588 / 90605747 (请预先报名, 每班限 30 人)

律动疗法

全世界最轻松的养生运动

Vibration Therapy

The Easiest Exercise in The World

你需要运动吗?你懒得运动吗?有一种轻松的方式,既不需要消耗力气,又可以使全身60兆细胞都活动起来,并且可以**哪里痛,动哪里**,简单运动15分钟,获得整身轻松,缓解疼痛。

课上大家可以针对自身的健康状况,向潘老师咨询如何通过律动改善症状。为您量身打造适合您的运动方式及解决疼痛问题。

每天简单的运动15分钟:

- 增加骨质密度,骨质年轻15岁
- 降低脂肪堆积 · 改善糖尿病
- 改善身体荷尔蒙 · 刺激青少年长高
- 改善心血管功能 · 改善帕金森氏症
- 改善腿脚无力易于跌倒问题、慢性病问题

潘老师示范:

红豆水(利尿消肿,稳定血压,改善疲劳,促进胃肠蠕动)

黑豆水(帮助排便,降低胆固醇,预防心血管疾病,抗氧化,改善水肿)

讲师资历

Anna

潘秀霞老师

· 潘秀霞老师,生达人兼餐饮顾问,拥有超过四十年的授课经验。同时也是一位果汁断食疗法、肝胆肠排毒和研发健康食谱的专家。现任的“潘秀霞烹饪剧场”院长、365防癌教育协会委员与特约自然疗法讲师、日本乳酸菌Flora公司养生理理烹饪老师(Flora Sante' Pte Ltd)和中国真记连锁(China Chin)美食顾问,并活跃于新传媒电视(Mediacorp),电台(FM Radio 972 & 958),各大报章,杂志及大型活动烹饪示范会与讲座。

· 著有多本畅销书:《节日糕点》《东南亚味道》《爱吃醋》《活力蔬果酵素1&2》《日式健康美颜餐》《这样煮,宝宝才爱吃》《这样煮,小孩才爱吃》

· 学费: \$10 · 上课时间: 9/6/2018 下午2点

· 报名热线: 67470069/62943588/90605747 · 名额有限,仅限30位,报名从速,谢谢

· 上课地址: 82 Lorong 23 Geylang #01-03 S 388409

手部经络健康养生术

——游子老师

“经络是运行气血和联系脏腑、体表及全身各部的通道。”《灵枢》记载：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”而手部按摩疗法的理论依据便来源于此。

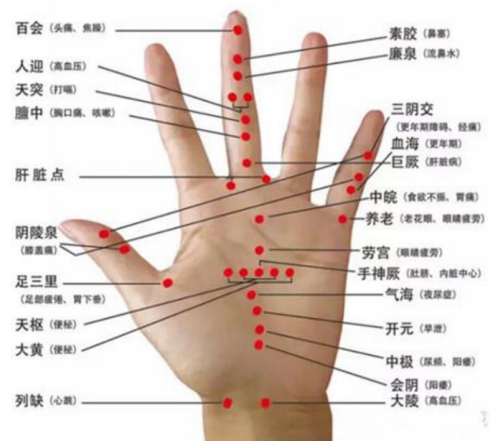
手部经络穴位丰富，不仅分布着手三阳经、手三阴经的穴位，还有众多经外奇穴的分布，所以通过手部穴位可以治疗多种疾病。

手上遍布的这些穴位就像一个个健康“密码”，如果您能够识别它们，并且能够合理利用，那么对您的身体健康会起到很大的保健作用。

可缓解：

- ✓ 心脏疾病、脱发、喉咙痛；
- ✓ 便秘、食欲不振、慢性胃炎；
- ✓ 肝脏疾患、疲劳、耳鸣、头晕；
- ✓ 感冒、咽喉疼痛、头痛、尿频、宫寒；
- ✓ 肩痛、腰痛、月经不调、肥胖、失眠。

手掌全息穴位与反射治疗点示意图



游子老师

- ★十二经络正统理疗师
- ★ACTA 合格培训与评估师
- ★专业化化妆造型师
- ★中国书画家协会理事
- ★SOHA 首昊学院经络养生培训师
- ★INTERNATIONAL MANAGEMENT SCHOOL PTE LTD 首席导师
- ★自然饮食疗法咨询师
- ★药膳师
- ★中国明星书画院院士
- ★世界书画家协会 外联部副主任

日期：16/6/2018 星期六 时间：11am-3:30pm

学费：\$150 (学过头部经络的学生学费 \$120) 报名热线：67470069/62943588/90605747

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

绿拿铁 一日排毒营

(纤体·护肝·明目·润肤·美白·排毒瘦身)

7天做好体内环保自然养生餐讲座+示范
天天1杯,让植物力提高你的「自愈力」
让你跟三高、肥胖说拜拜

绿色食物对人体的8大益处

- ①提高营养吸收率
- ②改善便秘状况
- ③预防感冒、癌症等疾病和有助养颜美容
- ④快速排除身体毒素,延缓肠道老化
- ⑤不易水肿
- ⑥健康减重
- ⑦解决隐性饥饿
- ⑧预防身体脱水

10种绿拿铁配方

- 示范5种绿拿铁,准备食材用哪些?
- 清洗蔬菜的注意事项
- 怎样喝才健康?
- 绿色蔬果昔10日排毒法瘦5kg方法
- 13个绿拿铁Q&A

HEALTH

讲师资历

Anna

潘秀霞老师

· 潘秀霞老师,生达人兼餐饮顾问,拥有超过四十年的授课经验。同时也是一位果汁断食疗法、肝胆肠排毒和研发健康食谱的专家。现任的“潘秀霞烹饪剧场”院长、365防癌教育协会委员与特约自然疗法讲师、日本乳酸菌Flora公司营养师料理老师(Flora Sante' Pte Ltd)和中国真记连锁(China Chin)美食顾问,并活跃于新传媒电视(Mediacorp)电台(FM Radio 972 & 958),各大报章,杂志及大型活动烹饪示范会与讲座。

· 著有多本畅销书:《节日糕点》《东南亚味道》《爱吃醋》《活力蔬果酵素1&2》《日式健康美颜餐》《这样煮,宝宝才爱吃》《这样煮,小孩才爱吃》

- 学费: \$150, 调理机会员\$75
- 上课时间: 23/6/2018, 12pm-4pm
- 报名热线: 67470069/62943588/90605747 (请预先报名, 每班限30人)
- 上课地址: AtrixBlg (oppAljunied MRT) 82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409