



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2017年10月14日&15日  
 Venue/Site 会場 : FOREST 7階  
 Training Topic 研修トピック : ホリスティックに冷えをとって免疫力アップ

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	未回答
100%	0	0	0	0	

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ 根菜が体を冷やすこと(匿名希望)
- ・ はちみつが医薬品でること。改めてバランスのよい食事が必要だということ(中野真貴子さま)
- ・ 腎臓は尿を作るだけでだと思っていました。こんなに大切な働きをしている事を知り、とても驚きました。(匿名希望)
- ・ 全て勉強になりました。(小國肖子さま)
- ・ 冷えには様々な種類があること。朝一杯目のお水。お風呂でのハイドロセラピーの仕方に驚きました。(岩立晴子さま)
- ・ 三温糖は白砂糖。ミューズの成分。腸内環境を整えるのにかかる日数。(匿名希望)
- ・ 冬菌と夏菌があること。毎朝、窓を開けて外気を感じる事の大切さがよくわかりました。(匿名希望)
- ・ 免疫細胞の60%が腸内にある。身体とじっくり向き合っていく。(織田千尋さま)
- ・ 朝一番に飲むお水。ハイドロセラピーの方法。(匿名希望)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 日々の生活に取り入れたい情報が盛りだくさんのレクチャーでした。大満足です。^^ (匿名希望)
- ・ ちょっと早くて、ゆっくり考える時間がなかった。(匿名希望)
- ・ 今日からでもできることが学べた。体に寒さ、暑さを感じさせることが大事ということが改めて理解できた。(匿名希望)
- ・ 科学的なエビデンスを基に話してくださるので、とても説得力があります。(織田千尋さま)
- ・ 乳化剤のことは以前から気になっていましたが、腸にも悪い事が分かりよかったです。(匿名希望)
- ・ インフルエンザワクチンの情報。ハチミツ、アロニア情報はとてもためになりました。(岩立晴子さま)
- ・ 自分の体の声を聞くという意識を本当にもてる学问だと思います。ありがとうございます。(小國肖子さま)

ご協力、ありがとうございました。