

「ゲルソン食クッキングクラス 1泊2日」概要とカリキュラム (計3ページ)

| | |
|------------------------------|--|
| 受講料金 | 税込95,000円 |
| 推奨事項 | がん治療のために受講するかたは治療を手伝ってくれるサポーター（家族や友人）とご一緒の受講をおすすめします。 |
| 授業数 | 計6授業+1自由参加の実習による1泊2日で修了するカリキュラムです。 |
| 受講形式 | 現地での実習になります。 |
| 食事・アレルギー・ 高血糖について | 無農薬の野菜と果物と穀物を中心に使用します。小麦、乳製品、大豆、動物性食品は使用しません。食物アレルギー、高血糖のかた、食事上の特別なルールをお持ちのかたは予めお知らせください。 |
| 感染とコロナ対策 | 期間中、「必要に応じてのマスクの着用（ご用意有り）」をお願いする場合もございますのでその際にご協力ください。発熱が見られた場合、ワークショップは直ちに中断致します。この場合、ワークショップ中断によるご返金にはご対応できません。あらかじめ御了承ください。 |
| 処方薬がある場合 | 処方薬を服用されているかたは、ご持参の上いつも通りに服用してください。服用薬と食べ合わせ上問題のある食品がある場合は、事前にお知らせください。 |
| 香害の注意 | 化粧品、デオドラント、香水、衣類用洗剤などで香料が使われているものは有害ですので使用しないでください。 |
| テキスト | 書籍『野菜で治すクリニック』を使用します。お持ちでない方はご購入ください。現地でもご購入いただけます。 |
| お支払い | 開催日程をご予約後、開催初日から起算して 14日前 までにお支払いいただきます。銀行振込、paypal、クレジットカード決済が可能です。 |
| キャンセルポリシー | お支払い後、開催初日から起算して 14日前 までのキャンセルは、お支払い金額の90%、 13日前～7日前 は60%、 6日前～前日 は50%、当日は0%(返金無し)をご返金します。 |
| カリキュラムの変更 | カリキュラムの変更を希望されるかたはご相談ください。 |
| 交通&ご宿泊 | ご予約時に交通と宿泊のご案内をいたします。宿泊費は宿泊施設に直接お支払いください。宿泊施設をご予約後キャンセルされる場合は、各施設のキャンセルポリシーに従ってください。 |

1 日 目

| 時刻 | 時間 | 項目 | 授業テーマ | 内容 |
|-------------|-----|------------|---------------------|--|
| 14:30 | | 開場 | | |
| 15:00-16:00 | 60分 | 実習1 | ヒポクラテススープ | ゲルソン療法の野菜スープを作ります。 |
| 16:00-16:15 | 15分 | 休憩 | | |
| 16:15-17:15 | 60分 | 実習2 | サラダ&加熱野菜 | 季節の野菜を使って、サラダと加熱野菜料理を作ります。 |
| 17:15-17:30 | 15分 | 休憩 | | |
| 17:30-18:00 | 30分 | 実習3 | ジュース1 | ニンジン&リンゴのジュースを搾ります。 |
| 18:00-18:15 | 15分 | 休憩 | | |
| 18:15-19:15 | 60分 | 夕食 | ゲルソン食 | ジュース/サラダ/ヒポクラテススープ/加熱野菜/ジャガイモ料理/ハーブティー |
| 19:30 | | 終了 | | |

2
日
目

| 時刻 | 時間 | 項目 | 授業テーマ | 内容 |
|-------------|-----|------|------------|--|
| 8:00 | | 開場 | | |
| 8:00-9:00 | 60分 | 自由参加 | 朝食の準備 | |
| 9:00-9:45 | 45分 | 朝食 | ゲルソン食 | ジュース無し／フルーツ／オートミール粥／ハーブティー |
| 9:45-10:00 | 15分 | 休憩 | | |
| 10:00-11:00 | 60分 | 実習4 | ライ麦パン | 無塩・無脂肪のライ麦パンを作り、お持ち帰りいただきます。 |
| 11:00-11:15 | 15分 | 休憩 | | |
| 11:15-12:15 | 60分 | 実習5 | ドレッシング&ソース | ドレッシングとソースを作ります。 |
| 12:15-12:30 | 15分 | 休憩 | | |
| 12:30-13:00 | 30分 | 実習6 | ジュース2 | グリーンジュースを搾ります。 |
| 13:00-13:15 | 15分 | 休憩 | | |
| 13:15-14:15 | 60分 | 昼食 | ゲルソン食 | ジュース／サラダ／ヒポクラテススープ／加熱野菜／ジャガイモ料理／ハーブティー |
| 15:00 | | 終了 | | |