



Effective Anti-Aging (naturally!)

”若さ”はこのようにして磨く

『60年間のアンチエイジング集大成』ワークショップ

DVD プレゼント付き

by Takako Johnson

今年の1月で**75歳**、体組成計の体内年齢は**47歳**、**老眼鏡必要無し**。アンチエイジングは総合的にライフスタイルも含め、あらゆる角度からアプローチして可能になるものです。勿論何をどのように食するかは貴重ですが、効果的な筋力の付け方、若々しい歩き方、姿勢の矯正、新陳代謝の高め方、解毒、抗酸化作用、ストレス解消法と、どれもアンチエイジングに欠かせない物ばかりです。

10代の半ばからアンチエイジングを始めた私が、今まで蓄積してきた情報、体験を通じてワークショップが出来ればと思い、昨年“Anti-Aging Nutrition Consultant”の資格を取得しました。こと栄養素に関しては熟知しているつもりでしたが、このコースで、この私にも知らないことがあったことがわかりました。

例えば、毎日摂取しなければならない水溶性ビタミンB、Cですが、ビタミンB12に関しては、余分な物は肝臓で蓄えられるとは初めて知りました。

ワークショップでは、**6大栄養素の要点**の他にも、皆様には是非知って頂きたい私達の体に重要な役割を果たしている、**脂肪も溶かすホルモン**のお話も含めて色々な角度からお話しさせていただきます。

コースで学んだことと、これまで自分が学んできた60年間の全てをお伝えしようと思います。10年ほど前に、ひどい捻挫の為1ヶ月以上まっすぐ歩くことも出来ず、2ポンド増えましたが、全て体脂肪で増えました。ウエストの周りに付着した体脂肪を落としたいと試行錯誤して見つけたエクササイズDVDを作成しましたので、ご参加下さった方に差し上げます。正に**アンチエイジング**そのものの、体脂肪、体重を落すだけでなく、バスト、ヒップアップにも効果抜群です。



講師 Takako Johnson プロフィール

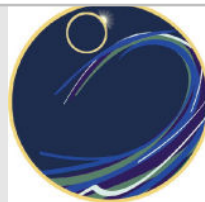
1966年からニューヨーク在住。67年より2年間国連にてガイドの仕事を務める。69年に長女、73年に長男を出産。長男が4歳の頃、フリーランスとして通訳の仕事始める。1980年、38歳の時に10歳と6歳の子供二人を抱えて離婚。通訳として関わった日本企業の不動産投資の仕事を通じてライセンスの必要性を感じ、商業不動産のライセンスを所得する。本田アメリカ、富士通、日立造船、ナガセアメリカを始め、その他米企業も含めた契約締結に携わる。27歳で始めたヨガの知識と経験を生かし2010年にチェアヨガ講師の資格取得。パーソナルケアの仕事始める。2014年に霊気マスターの資格を取得。2016年、アンチエイジング栄養コンサルタント資格取得。10代の前半からすでに持っていた美と健康への関心を、75歳の今、自ら実践、実現してきたことを実感。“願うことは叶う”ことをみなさまと分かち合いたいと願っています。

6月10日
1 - 2:30 PM

参加費：前日までのお申し込み：\$20、当日\$25

お問い合わせ：tkjnyc107@gmail.com

お申し込み：goo.gl/5ZJzW1



CRS

Center for Remembering & Sharing

123 4th Ave, 2nd Fl (bet 12th & 13th)

New York, NY 10003

212-677-8621 | crsnyc.org