

〈全6回シリーズ 内容一覧〉

第1回 「スリム&無病息災」のための究極の健康法 (105分)

はじめに——「ナチュラル・ハイジーン」の基礎知識

【基本原則①】 健康であることはノーマルな状態のことである。

◎ 「ナチュラル式」食事プログラム①

◎ 「ナチュラル・ライフ」を楽しく続けていくために①

第2回 健康とは何か、病気とは何か (125分)

【基本原則②】 「健康と病気」は一つの連続した状態である。

◎ 病気の7段階

◎ 「ナチュラル式」食事プログラム②

——プラントベースでホールフード

◎ 「ナチュラル・ライフ」を楽しく続けていくために②

——高微量栄養と低主要栄養

第3回 健康の7大要素とは (110分)

【基本原則③】 健康とは健康的な生活の結果である。

◎ 「ナチュラル式」食事プログラム③——避けたい食品

◎ 「キャンベル博士からのメッセージ」関連、最新健康情報

第4回 「治す力」は自らの体の中にある (100分)

【基本原則④】 ヒーリング(治癒)は生物学的なプロセスである。

【基本原則⑤】 病気の原因は取り除かなければならない。

◎ 「ナチュラル式」食事プログラム④

——ローフードのとり方

第5回 体も心も一つにつながっている (95分)

【基本原則⑥】 体は一つのユニットとして機能している。

【基本原則⑦】 感情的要素は健康に影響を及ぼす。

◎ 「ナチュラル式」食事プログラム⑤

——サンプルメニュー

第6回 私たちの健康と幸福と地球のために (123分)

◎ 「ナチュラル式」食事プログラム⑥

——ヴィーガン食で注意すること

◎ ファスティングの効果

◎ 総まとめ

——「ナチュラル・ハイジーン」が供する地球環境への貢献

「私家版DVD 全6巻シリーズ」 価格表

(会員向けの価格は、すべて消費税・送料込みのものです)

	会員単価	会員セット特価	会員特典(※)	一般
頒価(本体+税)				
第1巻	4000円	なし		
4500円+税				
第2巻	4000円	なし		
4500円+税				
第3巻	3000円	③④セットで5000円	※①②巻購入済みの方	
3500円+税				
				③④セットで4000円
第4巻	3000円	③④セットで5000円	※①②巻購入済みの方	
3500円+税				
				③④セットで4000円
000円				

第5巻	2500円	⑤⑥セットで4000円	※①～④巻購入済みの方
3000円+税		⑤⑥セットで3000円	
第6巻	2500円	⑤⑥セットで4000円	※①～④巻購入済みの方
3000円+税		⑤⑥セットで3000円	
合計		③④⑤⑥巻のみご購入	全巻ご購入の会員の方
ご購入の一般の方			全巻
	の会員の方	9000円	15000円+さらに特典として
2000円+税			2
			非売品（復刻版「中級講座 オリジナル・テキスト」64ページ） をプレゼント！