

〈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。

- ◎ 「ナチュハイ式」食事プログラム①
- ◎ 「ナチュハイ・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
- ◎ 「ナチュハイ式」食事プログラム②
——プラントベースでホールフード
- ◎ 「ナチュハイ・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。

- ◎ 「ナチュハイ式」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(治療)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。

- ◎ 「ナチュハイ式」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。

- ◎ 「ナチュハイ式」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）

- ◎ 「ナチュハイ式」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 ③④セットで4000円	3500円+税
第4巻	3000円	③④セットで5000円	※①②巻購入済みの方 ③④セットで4000円	3500円+税
第5巻	2500円	⑤⑥セットで4000円	※①～④巻購入済みの方 ⑤⑥セットで3000円	3000円+税
第6巻	2500円	⑤⑥セットで4000円	※①～④巻購入済みの方 ⑤⑥セットで3000円	3000円+税
合計		③④⑤⑥巻のみご購入 の会員の方 9000円	全巻ご購入の会員の方 15000円 +さらに 特典 として 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!	全巻ご購入の一般の方 22000円+税