

사업명(프로그램명)			12	완전소화, 맘껏 먹고 가볍게 살기			
개 요	목 표		바쁜 현대인들이 병원이 아닌, 식탁에서 제대로 건강을 찾을 수 있는 방법 습득				
	프로그램 유형		⑤ 인문교양교육		학습자 부담	-	
	교육대상		금정구 성인				
운 영	기 간		총회차(시간)	시간대	교육장소	참여인원	
	2023. 3~6(4개월)		14(28)	평일오후	비대면	20명	
차 시	일자(요일)	교육시간	세부 교육내용			담당강사	교수방법
1	3.09.(목)	14:00 ~16:00	몸 속 내부 환경을 먼저 변화시켜라			류은경	비대면
2	3.16.(목)	14:00 ~16:00	칼슘 섭취를 원한다면 우유, 당장 끊어라			류은경	비대면
3	3.23.(목)	14:00 ~16:00	보이지 않는 살인자 미세염증, 먹거리로 제거하기			류은경	비대면
4	3.30.(목)	14:00 ~16:00	몸에는 진짜 음식이 필요하다			류은경	비대면
5	4.06.(목)	14:00 ~16:00	암유발하는 활성산소, 식사로 제거하기			류은경	비대면
6	4.13.(목)	14:00 ~16:00	몸의 세 가지 리듬에 맞춰 식사하기			류은경	비대면
7	4.20.(목)	14:00 ~16:00	한국인이 꼭 버려야 할 식습관			류은경	비대면
8	4.27.(목)	14:00 ~16:00	탄수화물은 정말 다이어트의 적일까?			류은경	비대면
9	5.04.(목)	14:00 ~16:00	식후 과일은 독이고 식전 과일은 약이다.			류은경	비대면
10	5.11.(목)	14:00 ~16:00	간해독, 많은 영양제보다 제철과일 먹어라			류은경	비대면
11	5.18.(목)	14:00 ~16:00	똑같이 먹어도 더 살이 찌게 하는 비만 세균 줄이기			류은경	비대면
12	5.25.(목)	14:00 ~16:00	건강한 식단으로 제때 끼니를 챙겨야 하는 이유			류은경	비대면
13	6.01.(목)	14:00 ~16:00	장 건강, 대변의 색으로 매일 체크하기			류은경	비대면
14	6.08.(목)	14:00 ~16:00	노화의 질병에서 벗어날 수 있는 과일 먹는 법			류은경	비대면