



食が美肌をつくる。  
美肌になるための  
食事の選び方セミナー

開催日時：1月29日（火）13：30～14：30（受付13：00～）  
場所：東急プラザ銀座6F KIRIKO LOUNGE 参加費：無料

【セミナー内容】

- ・腸年齢は肌年齢
- ・美肌ビタミンと言われる  
ビタミンCの効果的な摂り方
- ・シミやたるみには抗糖化対策が必須
- ・目の下のクマに効く栄養素はこれ！！
- ・美肌メニューレシピのご紹介



講師：料理家・フードコンサルタント  
スマイルキッチン 平井一代



<http://www.smilekitchen.jp/>

参加申込はこちらから <https://supple-group.jp/contactus/>

TOKYU PLAZA  
GINZA