



ローフードの基礎から応用を学ぶ

ローフードマイスター3ステップオンラインスケジュール

	目 的	課題への 取り組み内容	オンライン スケジュール 20:00~21:00	オンライン内容
2級講座	ローフードの基礎を学ぶ	自己紹介・コミット	9月11日(木)	スタートセッション 自己紹介 講座の取り組み方 課題の提出の仕方
		2級レッスン1・2	9月18日(木)	2級レッスン1・2サポート
		2級レッスン3・4 2級まとめ課題	9月25日(木)	2級レッスン3・4サポート 2級まとめ課題
準1級講座	ローフード料理 の創作術	キッチンヒーラー 準1級レッスン1・2	10月 2日(木)	キッチンヒーラー課題 準1級レッスン1・2サポート
		準1級レッスン3・4 準1級まとめ問題 リバーシング症例者探す	10月 9日(木)	準1級レッスン3・4サポート 準1級まとめ課題 リバーシング症例の意図
1級講座	ローフードを周りに人に 伝える	1級レッスン1・2料理 リバーシング症例	10月16日(木)	1級料理レポート1・2 リバーシング症例スタート
		プチ断食、 パーティー企画・実践	10月23日(木)	症例者への意図 プチ断食・パーティー企画・実践
		スプラウト育成 症例者へのサポート	10月30日(木)	スプラウト育成・症例まとめ 検定試験への取り組み方
検定対策	理解を深める	検定受験サポート 1級まとめ問題	11月 6日(木)	1級まとめ問題
		検定受験サポート 検定対策問題	11月13日(木)	検定対策問題 提出物のまとめ方

◆ローフードマイスター1級検定試験 12月7日(日) 13:00~15:00

- *動画で料理と理論を学び、課題に取り組みます。その取り組みを通して、体験的に学び、自分のできるように訓練されていきます。週1回のオンラインで、わからないところはサポートしますので、安心。LINE コミュニティで、いつでも質問できますので、それも安心の一つです。
- *検定の傾向と対策については、ポイントを押さえて、合格できるようサポートしますので、ご安心ください。