

健康経営に/新人研修に/食事アプローチに悩んでいる方/特定保健指導の効果を上げたい方
リモートワークの体調管理が心配な方へ

----- 健康教育・特定保健指導などで成果をあげている -----

「食コンディショニング ワークブック」活用法ご紹介 Web セミナーのご案内

メタボ改善&体調アップ！時間栄養学を活用した効果的で効率的なメソッド
自走式！「食コンディショニング ワークブック」を Web ライブ講座形式で、開発者の小島美和子が、その効果と事例をご紹介します。無料でご質問にもお答えします。

<http://www.qjs.co.jp/workbook.pdf>

「何を食べる」より、「いつ、どう食べるか」に着目した、体調&体重管理プログラム。
すでに特定保健指導や健康経営の取り組み、新入社員研修などで活用され、成果をあげています。

食コンディショニングとは、『今』のからだに合わせ、食べ方・暮らし方をデザインし
ひとりひとりがもつポテンシャルを最大限に引き出すメソッドです。ワークブックの活用により
個人でセルフケアできるようになります。

○健康経営に！

ひとりひとりが、自分のからだに合う暮らし方食べ方をデザインすることで、からだところが安定します。仕事の集中力が高まり、プライベートを楽しむ余力も生まれます。

リモートワーク中の方や新入社員研修、メンタル対策にもおすすめです！

○特定保健指導に！

制限や我慢をせずメソッドに沿ってきちんと食べていくことで、短期間で内臓脂肪が減少します。
体調もアップすることで取り組みのモチベーションが上がります。

新しい保健指導担当者の共通ツールとして用いることで効果向上につながります。

下記日程を設定いたしました。参加費はかかりません。

ご活用目的に合わせて、お気軽にお申込みください。

※今回のセミナーは、原則企業の健康経営・安全衛生・健康づくりご担当者、健康保険組合の保健指導ご担当者様等を対象とさせていただきます。

【特定保健指導での活用方法】定員 10 名 セミナーは約 30 分間を予定 10 分前から受付開始

1-A 回 3 月 27 日（金）13 時 30 分～

2-A 回 3 月 29 日（日）13 時 30 分～

3-A 回 4 月 2 日（木）13 時 30 分～

4-A 回 4 月 4 日（土）13 時 30 分～

【健康経営での活用方法】定員 10 名 セミナーは約 30 分間を予定 10 分前から受付開始

1-B 回 3 月 27 日（金）15 時 00 分～

2-B 回 3 月 29 日（日）15 時 00 分～

3-B 回 4 月 2 日（木）15 時 00 分～

4-B 回 4 月 4 日（土）15 時 00 分～

【受講方法】Web 会議ツール「ZOOM」を利用いたします。

<https://zoom.us/>

※ZOOM 受講には特に面倒な登録や手続きはございません。初めての方でも簡単です。

※申し込みをいただいた方にご利用方法のご案内をメールにてお送りいたします。

【お申し込み方法】メールにてお申し込み下さい。

件名に「1-A 回 3 月 27 日参加申し込み」などと受講希望回を記入し、

下記項目すべてをご記入ください。

- ・ ご所属
- ・ お名前
- ・ 保有資格等
- ・ 勤務先電話番号
- ・ ご連絡先メールアドレスをご記入の上

seminar@qls.co.jp までご連絡下さい。

※キャンセルはセミナー開講 3 日前までに事務局まで必ずご連絡くださいませ。

Q.L.S セミナー事務局 seminar@qls.co.jp

※※セミナー内容、プログラムは都合により変更させていただく場合がございます。

本セミナーへのお申し込みをもって、以下の Web ライブ配信講座お客様申込規約規約に同意いただいたものといたしますので、必ず内容ご確認の上お申し込みくださいますようお願いいたします。

「Web ライブ配信講座 お客様申込規約」

http://www.qls.co.jp/live/live_terms.pdf

—受講に関する注意事項—

(1) 食コンディショニングワークブックはオリジナルメソッドです。営利目的の有無にかかわらず、許可なく全部又は一部について複製、複写、転載、引用、改変、二次的著作物の創作、二次的利用はできません。

(2) お客様都合での欠席及び中途出席・退席につきましては、再受講等には応じかねます。

(3) Web 受講については、お客様個々の視聴環境によっては、当日視聴できない場合があります。このような個々の視聴環境による視聴不能については責任を負いかねます。

※当日の講座の様様を録音、録画、撮影することは固くお断りいたします。

※お申込まいただいたご本人以外の方はご受講できません。

※参加者への迷惑行為が認められた場合など含め、主催者判断で参加をお断りする場合がございます。

※本講座の著作権等は有限会社クオリティライフサービスにあります。

Q.L.S セミナー事務局 seminar@qls.co.jp

〒250-0045 神奈川県小田原市城山 3-3-1 水戸第3ビル 3階

有限会社クオリティライフサービス内

Tel:0465-66-6662 Fax:0465-66-6664
