

オンデマンド配信

主催：有限会社クオリティライフサービス

ベスト体調 & ベスト体重を 目指す 暮らし方・食べ方 講座

---「時間栄養学」を活用した体感型講座---

講師：有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 管理栄養士 小島(おしま)美和子

コロナ禍で
●体調が悪くなった
●体重が増えた
という従業員が
増えていませんか？

ポイントは「体内時計」！「体内時計」は体調や体重、仕事のパフォーマンスに大きく影響します。
今注目の『時間栄養学』を活用して暮らし方、食べ方を整え、心身のコンディションをアップしましょう！

講座内容(約30分間)

■体重が増えたら何から取り組みますか？

■土台づくりから順番に
ベスト体調 & ベスト体重へ

■エネルギー収支の改善

■体内時計に合わせた食べ方

・体内時計とは(時間栄養学)

・朝食の効果

クイズ1

・昼食のポイント

クイズ2

・夕食の工夫(飲酒含む)

クイズ3

・1日の食事配分

・実践のヒント

※内容は一部変更になることがあります

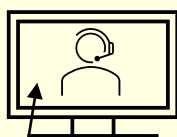
「いつ・どう食べる」
食事リズムの改善で
体調アップ！体重減少！

講座資料・セルフチェックシート

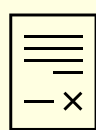


キャンペーン構成

講座動画



講座資料・セルフチェックシート



資料等は
データ納品

ご利用契約期間中、受講者数・受講回数に制限なし
(受講専用URLをお知らせの他、講座データ貸与もあり)

受講料金	① 1週間	→10月末日までに実施 基本料金 10万円(税別)
	② 1か月間	→12月末日までに実施 基本料金 20万円(税別)

対象：企業(グループ関連会社等は別途個別にご契約)及び単一健保様。
健診、保健・健康サービス企業様等はお申込みできません。

時間栄養学を活用した弊社プログラムの導入メリット

- 全員共通で、いつでも、一斉に取り組める
- 食事は減らさない・きつい運動はしない(これならできそう)
- 主観的体調の変化を早く感じやすい(モチベーションアップ)
- 現在取り組んでいる健康施策の土台づくりにつながる

集合でも
個別でも
リモートでも

メタボ改善やプレゼンティーイズム改善で
効果を出しているプログラムを30分間に編集

◆「食コンディショニング実践プログラム」導入健保様の効果検証実施結果

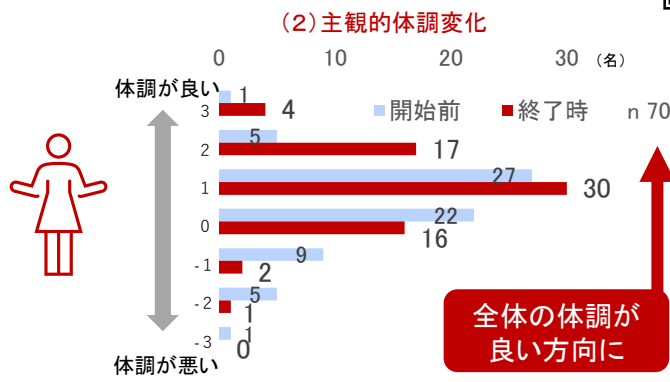
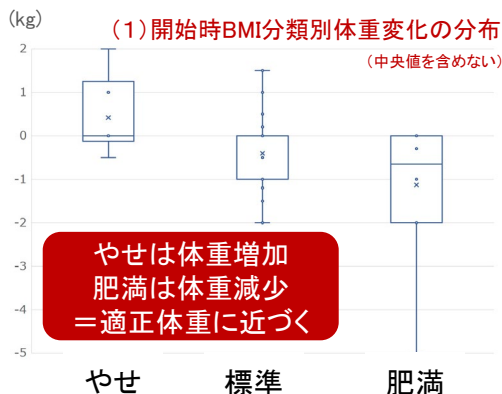
※「食コンディショニング実践プログラム」
「時間栄養学」の研究をもとにした、食コンディショニング®メソッドにより作成した、
食コンディショニングワークブックをツールに用い動画講座や定期的なフォローメルマガの
配信を行う約1か月の実践プログラム。

食コンディショニング®とは？

「時間栄養学」の研究をもとにした、食コンディショニング®は
自分のからだにあわせた食べ方・暮らし方をデザインして
安定したからだところをつくり、常に最高のパフォーマンス
を発揮することを目指すものです。



体重は適正体重に近づき、体調が向上する



お問合せ

有限会社クオリティライフサービス 保健指導支援サービス担当までメールで
お名前、会社名、ご所属先部署名、お電話番号、ご返信先を必ずお書きください。

✉ hoken-shien@qls.co.jp
件名：キャンペーン問合せ

オンデマンド
配信

ベスト体調 & ベスト体重を目指す 暮らし方・食べ方 講座

「時間栄養学」を活用した体感型講座

講師プロフィール：有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 管理栄養士 小島(おしま)美和子



企業業・自治体での健康管理サービス、保健指導者向け教育サービスや食品・健康サービス事業者へのコンテンツ企画・開発 サービスや栄養指導メソッドの提供など、食の現場でQOLを高める食生活プロデュース事業を展開。また、厚生労働省 特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラム開発ワーキングメンバーや中央労働災害防止協会の産業栄養指導専門研修等、各種研修会での講師や各種執筆活動、ラジオ・TVなど多数担当。「指導者は実践者に！健康の表現者をめざす！」がモットー。
著書 三笠書房「食べてもなぜか太らない人の秘密」 他

ご受講まで

1 受講申し込み

下記注意事項、規約を確認・ご承諾の上、保健指導支援サービス担当までメールにてお申込み下さい。右全てご記入ください。会社名、ご住所、ご担当者部署・氏名、電話番号、ご利用期間(1週間or1か月)、受講開始希望月日、ご受講予定概要(対象、受講形式、受講予定人数など)

件名：キャンペーン申込 ✉ hoken-shien@qls.co.jp

2 お申込み受付

受講申し込みメールを受信後、保健指導支援サービス担当より受付メールを返信いたします。(受講料お振込みのご案内など。受講料は事前のお振込みとなります。)

3 お申込み完了

受講料のご入金確認後、受講についてのご案内のメールを送信いたします。 ➡ 受講開始
(受講用URL、教材データ等の件)

※お申し込み多数の場合は事前の予告なく受付を終了させていただく場合がございます。何卒ご了承のほどお願いいたします。

--- 受講についての注意事項・規約 ---

●本キャンペーンでは受講者及びご担当者様からの講座内容についてのご質問は受付ておりません。

●動画再生はVimeoを利用します。

視聴可能な動作環境

オペレーティングシステム：Windowsまたはmac。ブラウザ：Chrome、Firefox、Internet Explorer 11、Microsoft Edge、Safari

モバイルとタブレットは最新のAndroid、iOS / iPadOSでのご利用をお勧めします。

●講座動画・講座教材の著作権

講座録画動画及び講座教材、その内容についての著作権、その他知的財産権等の一切の権利は有限会社クオリティライフサービスにあります。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。

また、営利目的の有無にかかわらず、講座動画の撮影・録画・録音等は一切禁止し、講座動画から分離ないし加工や複製をして、独立の取引対象として販売・賃貸・無償配布・貸与、またはオンラインへのアップロード、インターネットや公衆放送を使用し送信すること、第三者へ対して講座動画の一部または全部の使用を許諾する行為は禁止します。

●視聴環境(インターネット回線、パソコン等機器、ソフトウェアなど)は、すべて受講者の費用と責任でご準備していただきます。

受講者個々の視聴環境によっては、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。また、受講料等の返金は致しません。講座動画視聴に伴う通信料は、受講者ご自身のご負担となります。

●その他 免責事項

不可抗力によりVimeoのサービスが停止された場合

配信設備、通信回線およびコンピュータ等に不慮の障害等が発生した場合

天災、火災、停電、および第三者からの妨害行為などにより、配信が困難と判断したとき

電気通信事業者が電気通信サービスの提供を中止した場合

その他やむを得ずシステムの停止が必要と判断したとき

・本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を、受講者をご自身で実行することにより、受講いただいた全ての方にその結果を保証するものではありません。また、本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を実行した結果、いかなる損害が発生しても、有限会社クオリティライフサービスおよび講師は一切責任を負いかねます。

・異常と思われる接続を確認した場合、視聴停止、削除要求のうえ、厳正な措置をとらせていただきます。

従業員の皆様が前向きな気持ちで、日々を活動的に過ごせますように！

主催：有限会社クオリティライフサービス

クオリティライフサービス

検索

お問合せ

有限会社クオリティライフサービス 保健指導支援サービス担当までメールでお名前、会社名、ご所属先部署名、お電話番号、ご返信先を必ずお書きください。

✉ hoken-shien@qls.co.jp
件名：キャンペーン問合せ