

## 朝の暮らし方・食べ方

### 「朝」がかわると1日が変わる！

朝食はとったほうがいいのは、多くの人が知っていること。

それはなぜか、どのように良いのか。どう暮らし、どう食べるのが良いのか。

エビデンスをもとに簡潔に解説し、取り組みのモチベーションを高め、実践に導きます

### 講座のポイント

- ✓ 取り組みの要点を3つに絞り、どうするのが良いかが明確にわかる
- ✓ 受講するだけでなく、リーフレット・セルフチェックシートに沿って実践しやすい

### こんな課題をお持ちの方におすすめ!!

- ◆ 朝食欠食率を改善したい
- ◆ 健康づくりイベントの取り組みモチベーションを高めたい

### ご担当者様の声

教材があることで反復してもらいやすい

すぐ実践できることを教えてもらえた

### ▼基本パッケージ

スタートセミナー  
(オンラインライブ又は動画)

- ・ 導入セミナーで対象者のモチベーションアップ
- ・ 質疑対応可能※ZOOM利用

リーフレット・セルフチェックシート

セルフチェック付きリーフレット  
A4カラー両面 (PDFデータ提供)



### ▼オプション

フォローメルマガ原稿 最大7本分

受講後の取り組みをフォローするメルマガ原稿取組の進行に合わせたフォローで効果を最大限に引き出します

質問対応窓口設置

プログラムに関する対象者からの質問に、Q.L.S側で直接対応

アンケート実施・集計

プログラム開始前後の体調や体重をアンケート実施・集計、ご報告

### ご利用開始までの流れ

ご利用希望日の2か月前までに下記お問い合わせより、ご連絡下さい  
※ライブ講座をご希望の場合は、講師との日程調整が必要になります  
弊社担当より、折り返しのご連絡をさせていただきます  
オンラインにてお打合せも可能です

### お問い合わせ

▼お気軽にお問い合わせください。

[問い合わせフォーム](#)