

## 1週間でベスト体調&ベスト体重

### 時間栄養学に基づく暮らし方・食べ方でひとりひとりのコンディションをアップさせる

「何を食べるか」（食品選択・食卓バランス）ではなく、

「どう食べるか」（時間・配分・速度・気分）に着目。

暮らし方・食べ方のポイントを学び、ベスト体調&ベスト体重を目指します。

### 講座のポイント

- ✓ オンデマンド講座動画を視聴し、1週間取り組むことを決めて実践につなげることができる
- ✓ 取り組むことで感じられる効果が明確にされており、対象者の取り組みのモチベーションを高めることができる
- ✓ オンデマンド動画視聴数の途中報告で、従業員への効果的に周知することができる

### こんな課題をお持ちの方におすすめ!!

- ◆ 従業員への健康教育を行って、健康意識を高めたい
- ◆ ウェルビーイング推進に役立てたい

### 導入ご担当者様の声

講座内容がわかりやすく、具体的で実践に結び付けやすい

やってみようという気持ちになる

### ▼基本パッケージ

#### オンデマンドセミナー動画

動画視聴URL提供（vimeo利用）  
※場合によっては動画データ提供も可能  
※ライブに変更することも可能です

#### リーフレット・セルフチェックシート

リーフレットA4カラー両面  
セルフチェックシートA4カラー片面  
PDFデータ提供

#### 動画視聴数の途中・最終報告

動画視聴数をご利用期間の中間及び最終に報告



### ▼オプション

#### フォローメールマガ原稿 最大7本分

受講後の取り組みをフォローするメールマガ原稿利用数によって調整可能

#### 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

### ご利用開始までの流れ

ご利用希望日の1~2か月前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](#)