

こころを満たす食事

こころを満たされる食事はウェルビーイングにつながる

頭で難しく考えて食事が楽しめていないということはありませんか。

1週間の振り返り、実践を通して、食が持つ力を改めて感じることができます。

1週間単位で暮らしや食べ方を整えるセルフケアが身につきます

講座のポイント

- ✓ 簡潔で分かりやすい振り返りシートで、自らの暮らしを俯瞰できる
- ✓ 今まで見落としがちだった食生活の新たな課題に気が付くことができる
- ✓ 食事をこころから楽しむことができる

こんな課題をお持ちの方におすすめ!!

- ◆ 心身共に健康で余力のある人を増やしたい
- ◆ 減量や運動指導以外の健康施策を探している

ご参加者様の声

食事を楽しむことを忘れがちだったことに気が付いた

振り返りシートがわかりやすく今後の改善につなげやすい

▼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

フォローメールマガ原稿 7本分

受講後1週間、食コンディショニングのコツを毎朝メールでお送りします

振り返り・セルフチェックシート

A4振り返り・セルフチェックシート



▼オプション

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

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](#)