

## こころの健康度を上げる食べ方

### 「時間栄養学」の活用で体内時計を整える。 安定した心の土台づくり

体内時計の働きが、こころの状態も左右します。「時間栄養学」を活用し、心身のコンディションを安定させ、健康度を高めるための食事と1日の暮らし方をお伝えします。

### 講座のポイント

- ✓ 食事とこころの関係を理解することができる
- ✓ 基本ツールをベースに、参加者自らのペースで改善の取り組みを進めることができる
- ✓ ライブセミナーなら、従業員特性に合わせた内容にカスタマイズできる

### こんな課題をお持ちの方におすすめ!!

- ◆ メンタルの一次予防や、復職支援に役立てたい
- ◆ メンタルの支援に何をしたらよいか悩んでいる

### ご受講者様の声

食べ方や暮らし方と心身の関係を初めて学ぶことができた

無理のない取り組みで、みるみる体調が良くなった

### ▼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）

- ・ 監修者による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

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

食コンディショニングワークブック

A4版横カラー両面印刷  
リング製本全40ページ 1人1冊配布



詳しくは→  
<https://www.qls.co.jp/school/pdf/workbook.pdf>

よくあるQA集（オンライン）をご用意しています

### ▼オプション

フォローメールマガ原稿 最大15本分

受講後の取り組みをフォローするメー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

申込窓口設置

対象者募集時に利用可能

### 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](#)