

## 女性のライフサイクルに合わせた食べ方

### 女性ホルモンとからだの関わりを知り、生涯を通じたコンディショニングを身につける

女性ホルモンは女性のコンディショニングに強く影響を及ぼしています。その働きや、月のリズム、更年期への対応法などを、ひとつひとつ丁寧に伝える講座です。

### 講座のポイント

- ✓ からだと食事のかかわりを深く学ぶことができる
- ✓ 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!!

- ◆ 女性の健康支援、何をしてもよいかわからない
- ◆ 女性のプレゼンティーズム対策をしたい

### ご受講者様の声

自分のからだのことが少しわかった気がする

ホルモンの変化と食事の工夫を知ることができ、生活に役立つ

### ▼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](#)