

夜の暮らし方・食べ方

「夜」の暮らし方・食べ方を変えるとお腹周りも体調もスッキリする

夜の食べ方やお腹周りや体調に影響を及ぼしています。とはいえ調整が難しいという人も多いのが現状です。

一人一人の暮らしに合わせて、どのような整えると体調アップにつながるのかを丁寧に解説します。

朝の暮らし方・食べ方とセットで受講すると、体調アップにより効果的。

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!!

- ◆ 従業員の体調を良くしたい
- ◆ 効果の出る健康施策を探している

ご対象者様の声

今まで言われてきた正しい生活の根拠がわかった

こうするとよい、それができない時の対策まで具体的に教えてくれた

▼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](#)