

朝の暮らし方食べ方でベスト体調に

「朝」が体調改善の鍵！朝を変えると1日を通して体調がいい状態に！

朝食はとったほうがいいのは、多くの人が知っていること。
それはなぜか、どのように良いのか。どう暮らし、どう食べるのが良いのか。
エビデンスをもとに簡潔に解説し、取り組みのモチベーションを高め、実践に導きます

こんな課題をお持ちの企業におすすめ!!

- ◆ 朝食欠食率を改善したい
- ◆ 健康づくりイベントの取り組みモチベーションを高めたい

▼導入事例

- 従業員向け食事セミナーに
- 健康教育セミナーとして

など

講座のポイント

- ✓ 「朝」にテーマを絞ることで、改善の要点を3つに絞ることができ、集中した取り組みにつながる
- ✓ 取り組みの効果を短期間で感じられる
- ✓ 実践度を上げるためのヒントもお伝えするので、個々に合う取り組み方が見つかる



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

導入ご担当者様の声

すぐ実践できることを教えてもらえた

教材があることで反復してもらいやすい



参加者の声

朝食を食べることの大切さが理解できた

今後も続けていきたいと思った



食べてからだが温まることを実感できた

導入方法は動画でチェック



お気軽に問合せ下さい

