

ベスト体調&ベスト体重をつくる暮らし方・食べ方

時間栄養学に基づく暮らし方・食べ方でひとりひとりのコンディションをアップさせる

「何を食べるか」の前に、体内時計に合わせて「どう食べるか」（時間・配分等）に取り組むことで、短期間で効果を実感できます。体内時計とは何か、暮らし方・食べ方のつながりを、エビデンスから解説。だれでも明日から実践できる具体的な取り組み方法をお伝えし、ひとりひとりの心身のコンディションアップを目指します。

こんな課題をお持ちの企業におすすめ!!

- ◆ どんな対象にも該当する健康教育をしたい
- ◆ 栄養や食事の内容ではない「食」に関するセミナーを開催したい

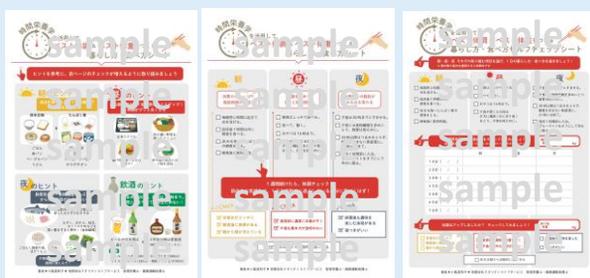
▼導入事例

- 健康経営での食事に関するセミナー
- メンタルヘルス対策として

など

講座のポイント

- ✓ セミナー受講のみで終わらずに、実践につなげることができる
- ✓ 短期間の実践でも効果を実感できる、体感ポイントを解説し、セルフケアカが高まる
- ✓ ライブセミナーの場合は、従業員特性に合わせた内容にカスタマイズできる
- ✓ 講座の解説や実践のコツをまとめたセルフチェックシート付リーフレットでセミナーの理解や実践のフォローができる



リーフレット A4カラー両面
セルフチェック A4カラー片面
※PDFデータ提供

導入ご担当者様の声

コロナ禍でも取り組みやすい内容だった

担当者負担が少なく、結果も得られやってよかった



参加者の声

何もしていないのに体重が減った

講師の話がとても分かりやすくやってみようと思えた



体調が良くなった

導入方法は動画でチェック



お気軽に問合せ下さい

