

筋肉を減らさず脂肪を減らす食事と運動のタイミング

ウォーキング〇〇歩、よりも「いつ」動くかが効果を左右する

食事と運動はセットでより良い効果が期待できます。運動もどのくらい、どんな運動をするかよりも、タイミングが大事。

筋肉は減らさずに、減らしたい脂肪を燃やすベストタイミングを知ることができます。

こんな課題をお持ちの企業におすすめ!!

- ◆ 運動イベントの前に食事面のアドバイスもしたい
- ◆ 運動のモチベーションを高めたい

▼導入事例

- ウォーキングイベントの前に
- 健康診断の前に一斉に

など

講座のポイント

- ✓ 食べると動くをセットに、取り組みの要点を学ぶことができる
- ✓ 具体策が豊富で分かりやすい
- ✓ すぐに実践できる内容
- ✓ テーマ別講座としての利用も可能



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

ウォーキングイベントの効果を高められた

社員全体のモチベーションアップにつながった



参加者の声

運動もタイミングが重要ということを知れてよかった



運動量よりも質に目を向けたいと思った

導入方法は動画でチェック



お気軽に問合せ下さい

