こころを満たす食事

こころが満たされる食事はウェルビーイングにつながる

頭で難しく考えて食事が楽しめていないということはありませんか。
時間栄養学の研究をもとにした「食コンディショニング®」の視点で
１週間の振り返り、実践を通して、食が持つ力を改めて感じることができます。
１週間単位で暮らしや食べ方を整えるセルフケアが身につきます。

こんな課題をお持ちの企業におすすめ!!

◆ 従業員が心身共に健康で余力のある人を増やしたい

◆ 減量や運動指導以外の健康施策を探している

▼導入事例

●メンタルヘルス改善セミナーとして

●新入社員教育として

など

講座のポイント

✓ 簡潔で分かりやすい振り返りシートで、自らの暮らしを俯瞰できる

✓ 今まで見落としがちだった食生活の新たな課題に気が付くことができる

✓ 食事をこころから楽しむことができる

A4振り返り・セルフチェックシート

参加者の声

食事を楽しむことを忘れがちだったことに気が付いた

振り返りシートがわかりやすく今後の改善につなげやすい

食コンディショニング®とは

その時の自分のからだにあわせた食べ方・暮らし方をデザインして、
安定したからだとこころをつくり、
持続的に最高のパフォーマンスを発揮することを目指すものです。

詳しくはこちら➡

導入方法は動画でチェック

お気軽に問合せ下さい

QUALITY life service