

こころの健康度を上げる食べ方

「時間栄養学」の活用で体内時計を整える。安定した心の土台づくり

体内時計の働きが、こころの状態も左右します。「時間栄養学」を活用し、心身のコンディションを安定させ、健康度を高めるための食事と1日の暮らし方をお伝えします。働きや、月のリズム、更年期への対応法などを、ひとつひとつ丁寧にお伝えする講座です。

こんな課題をお持ちの企業におすすめ!!

- ◆ メンタルの一次予防や、復職支援に役立てたい
- ◆ メンタルの支援に何をしたらよいか悩んでいる

▼導入事例

- 健康経営メンタルヘルス対策として
- 社員の健康教育に

など

講座のポイント

- ✓ 食事とこころの関係を理解することができる
- ✓ 基本ツールをベースに、参加者自らのペースで改善の取り組みを進めることができる
- ✓ ライブセミナーなら、従業員特性に合わせた内容にカスタマイズできる

基本ツール 食コンディショニングワークブック



A4版横カラー両面印刷
リング製本全40ページ 1人1冊配布

詳しくは→

<https://www.qls.co.jp/school/pdf/workbook.pdf>

よくあるQA集（オンライン）もご用意しています

導入ご担当者様の声

一人ひとりの暮らしに合わせて実践しやすい内容だった

スムーズに講座運営することができた



参加者の声

食べ方や暮らし方と心身の関係を初めて学ぶことができた



無理のない取り組みで、みるみる体調が良くなった

導入方法は動画でチェック



お気軽に問合せ下さい

