

# 女性のライフサイクルに合わせた食べ方

## 女性ホルモンとからだの関わりを知り、生涯を通したコンディショニングを身につける

女性ホルモンは女性のコンディショニングに強く影響を及ぼしています。その働きや、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伝える講座です。

### こんな課題をお持ちの企業におすすめ!!

- ◆ 女性の健康支援、何をしてもよくわからない
- ◆ 女性のプレゼンティーイズム対策をしたい

### ▼導入事例

- 女性の健康支援セミナーに
- 社員の健康教育として

など

### 講座のポイント

- ✓ からだと食事のかかわりを深く学ぶことができる
- ✓ 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>

### 導入ご担当者様の声

女性の特性や加齢への対策がわかりやすい

女性だけでなく男性にも参考になった



### 参加者の声

自分のからだのことが少しわかった気がする



ホルモンの変化と食事の工夫を知ることができ、生活に役立つ

導入方法は動画でチェック



お気軽に問合せ下さい

