

夜の食べ方・飲み方でお腹周りも体調もスッキリ

「夜」の暮らし方・食べ方を変えるとお腹周りも体調もスッキリする

夜の食べ方はお腹周りや体調に影響を及ぼしています。とはいえ調整が難しいという人も多いのが現状です。一人一人の暮らしに合わせて、どのよう整えると体調アップにつながるのかを丁寧に解説します。

朝の暮らし方・食べ方とセットで受講すると、体調アップにより効果を発揮します。

こんな課題をお持ちの企業におすすめ!!

- ◆ 従業員の体調を良くしたい
- ◆ 効果の出る健康施策を探している

▼導入事例

- 従業員向け食事セミナーに
- 健康教育セミナーとして

など

講座のポイント

- ✓ 「夜」の食べ方と飲み方にポイントを絞り、なぜその食べ方が良いのか、または、問題となるのか、根拠が明確になり納得できる
- ✓ 実践が難しいときや、乱れた時の対処法もわかり、セルフケア力を高められる
- ✓ 短期間の集中的な実践で、効果を体感しやすい



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

根拠が示されていて
わかりやすい

働き方を見直す
きっかけにもなる



参加者の声

今まで言われてきた正しい
生活の根拠がわかった



こうするとよい、それができない時の
対策まで具体的に教えてくれた

導入方法は動画でチェック



お気軽に問合せ下さい

