

ひとりひとりのポテンシャルを最大限に引き出す

食コンディショニング指導者研修



「食べる」でウェルビーイングを実現！ 自分自身でベストなライフスタイルをつくり ベスト体調に導く支援を

仕事のパフォーマンスを上げることも、
プライベートを楽しむことも
「食べる」ことから始まります。
自分に合う食事は、自分のからだで確認することができます。
ひとりひとりのからだと暮らしに合わせて食生活を整え
ベストコンディションを保つスキルを身に着けた指導者を目指しましょう

研修のポイント

- 健康支援で目指す姿、と食生活のつながりが理解できる
- 時間栄養学を活用しライフスタイルに合わせた支援のポイントが理解できる
- 性差やライフステージに合わせた支援方法が理解できる
- ベスト体調を保つために、個人でセルフケアする方法が分かる
- 組織での具体的な展開例を学ぶことができる

こんなひとにおすすめ！

- ✓ 健康に関わる支援において、対象者のモチベーションを上げたい
- ✓ 効果的にコンディションアップできる手法を身につけたい
- ✓ 個人で自律、継続できる支援方法を知りたい
- ✓ 今までとは違った視点で栄養指導に携わりたい

研修内容

オンラインライブ2時間30分×2回 両日参加必須

1 日 目	食コンディショニングとは	人間栄養の概念
	食コンディショニングの基礎知識 1	食生活改善の優先順 (食コンディショニングピラミッド) 時間栄養学の活用
	食コンディショニングの実践方法	きちんと食べてコンディションを上げる方法 ベスト体調&ベスト体重をつくるステップ
	食コンディショニングの定着とセルフケア	食コンディショニングのPDCAサイクル
—1週間 食コンディショニングを実践 (※食コンディショニングワークブック活用)		
2 日 目	食コンディショニングの基礎知識 2	1食の量と内容 (食卓・栄養素レベルの調整)
	食コンディショニングの活用法 1.長期スパンで整える	週単位の食コンディショニング 月単位の食コンディショニング (女性)
	食コンディショニングの活用法 2.ライフステージ別	年代別の食コンディショニング (幼児期・学童期・青年期・壮年期・老年期 ・妊娠授乳期)
	食コンディショニングの活用法 3.職場での活用	組織での展開例 新入社員研修、健康教育、保健指導での活用など ツール紹介
	食コンディショニングとSDGs	食を広い視点でとらえる

※食コンディショニングワークブックとは、3ステップのテーマについて、ナビゲートに沿ってワークを進めます。体調の変化を実感し、「食生活と体調の関連性」に気づき、自身で工夫することで持続的なセルフケアができるようになることを目指したものです。

日時 2022年10月30日(日)、11月6日(日) 各13時から15時30分 (途中休憩10分含む)

※1回目10月31日(月)~11月5日(土)、2回目11月7日(月)~13日(日)復習用講座録画動画配信あり

講師 (株)クオリティライフサービス代表取締役 食コンディショニング提唱者 管理栄養士 小島美和子

教材 PPT (印刷したものを事前郵送)

特典 食コンディショニングワークブック1冊プレゼント 及び 割引購入

受講料 一般：27,500円(税込)

食コンディショニングアドバイザーの方：16,500円(税込)

対象 企業・健保の保健指導専門職、企業の健康づくりご担当者

定員 先着20名

お申込締切 2022年10月16日(日) ただし定員になり次第締め切ります

お申込方法 一般の方：[こちらをクリックして、お申込フォームに全てご入力下さい。](#)

食コンディショニングアドバイザー：[こちらをクリックして、お申込フォームに全てご入力下さい。](#)

▼必ず講座申込規約・注意事項等をご確認、ご承認の上、お申込フォームよりお申込下さい。

[申込規約・注意事項等](#)

※送信後、受付メールを送信します。件名【お申し込みを受け付けました】 ご利用料金のお振込について明記しておりますので必ずご確認ください。

※「@qls.co.jp」からのメールを受信できるか、フィルタリング (迷惑メール防止) の設定等をご確認ください。また、事務局からメールが届かない場合は、迷惑メールフォルダに入っていないかのチェックを必ずお願いいたします。

※申込フォームにアクセスできない方は、大変恐れ入りますが、お問い合わせフォームよりお問い合わせくださいませ。事務局より折り返しご連絡いたします。

※講座は個人対象講座です。お申込者個人のメールアドレスでお申込み下さい。ご事情がある場合はその旨ご連絡くださいませ。また組織でご受講の場合は別途お問い合わせくださいませ。

お問い合わせ

QUALITY
life service