

時間栄養学に基づく「対象別・効果の出る栄養指導講座」3講座パック

保健指導の3大テーマとも言える、メタボ・女性の健康・メンタル。それぞれ時間栄養学に基づき、効果の出る、他にはない具体的な栄養指導方法を伝授します。
 パック受講することにより、どんな対象者への指導でも、効果的な伝え方ができるようになります。

オンライン動画学習カリキュラム 2時間半×3コマ

3名様以上から受付いたします
 ご利用期間3カ月間 期間中繰り返し視聴可能

教材 各講座テキスト（パワーポイント+解説ノート付き）を人数分印刷して事前一括郵送（別途送料）

A講座

食事を減らさずに
内臓脂肪を減らす
食事と運動

- 内臓脂肪が増える仕組み
- 体内時計と体重コントロールの関係
- 体内時計を整えて消費カロリーを増やす食事と運動
- 間食とアルコールの内臓脂肪を増やさないとり方
- 内臓脂肪を減らす食品選択 など

B講座

女性ホルモンの変化に
対応した年代別の
食事と暮らし方

- 女性ホルモンの役割と女性のからだの特徴
- 年代別、暮らし方、食事のポイント
- 女性特有の体内時計の整え方
- 月経周期に合わせた食事と暮らし方
- 10代から取り組む骨粗しょう症予防
- 更年期のからだの変化と事前対策
- 各年代の食品選択 など

C講座

食生活とメンタルの関係を
理解し心身の健康度を上げ
る食事と暮らし方

- 食事とメンタルの関係
- 体内時計を音の得た心身のコンディションを上げる方法
- 1日の暮らし方、運動
- 3食の食べ方、間食のとり方
- 貧血や脳機能向上に必要な栄養素
- メンタルを安定させる食品選択

ダイジェスト動画
 ご視聴はここをクリック

※動画は2021年7月～9月に開催した講座の録画動画（ZOOM録画機能による録画動画をvimeoにて視聴）です。
 講座概要は、[【保健指導専門職研修】Q.L.S school【時間栄養学】シリーズ](#) よりご確認ください。

料金 お申込人数 3名の場合 税込：111,375円（37,125円/人） 25%割引
 お申込人数 5名の場合 税込：148,500円（29,700円/人） 40%割引
 お申込人数 10名の場合 税込：272,250円（27,225円/人） 45%割引
 ※通常の個人受講を申し込みの場合は、税込49,500円/人

御見積書作成可能です。
 お気軽にお問い合わせ
 ください。

※会社一括お支払いだけでなく、各個人でのお支払いも可能です。ただし代表者様が一括でお振込みください。

キャンペーン対象となるお申し込み条件

- 2023年3月31日(金)までに、お問い合わせフォームより「ABCパック受講の件」としてご連絡ください。
 お申込み講座名 ・ ご所属名 ・ お申込み代表者様氏名 ・ 電話番号 ・ 受講人数 ・ 受講開始時期
 講座受講（3カ月間）は2022年12月～2023年9月末まで実施分に限りです。
- お申込みいただいた人数（ご受講者）の名簿をご提出いただきます。
 （お申し込み状況により事務局からのご返信までお時間をいただく場合がございます）

[お申込はお問い合わせフォームより「ABCパック受講の件」](#)

お問い合わせ