

■食コンディショニング®とは

管理栄養士 小島(おしま) 美和子が提唱する
時間栄養学の研究をもとにした、「食コンディショニング」は、
自分のからだにあわせた食べ方・暮らし方をデザインして、
安定したからだところをつくり、常に最高のパフォーマンスを
発揮することを目指すものです。

「時間栄養学」は何をどれくらい食べるかに加え、いつ食べるかに
注目した栄養学です。



今までの食生活指導とは違い、
働き方、暮らし方にアプローチし、体調がよくなる、
気持ちも前向きになるといった、生活の質の向上を
目指すものです。

- ★食コンディショニングで、
- ・仕事に集中できる ・創造力、発想力が増した
 - ・仕事の効率がよくなり残業が減る ・無駄な間食が減った
 - ・パワーが出せる ・笑顔が増える ・食事がおいしく感じる
 - ・肌の調子がよい ・便通がよい ・目覚めがよい
 - ・休日や終業後の時間に趣味など楽しむことができる
などの声が寄せられています。

