

最新の

在宅勤務が続いている方にお勧めの体調を整えるスキル!!

「時間栄養学」で ベスト体調 & ベスト体重を つくる 食生活デザイン

「時間栄養学」とは、本来の人間の体にある「体内時計」に合わせて、1日3食の時間や配分を整え「体調を整える」学問のこと。健康のために「何を食べるか？」ばかりに目を向けていませんか？

この学問では、「いつ、どう食べるか？」が基本の考え方となります。

食生活リズムを整えるときには、効果的なステップがあります。

「何を食べるか」より「いつ、どう食べるか」の改善が、お腹周りがスッキリ！

さらに体調もスッキリ！という効果が早く出ます。

最新の時間栄養学で、ベスト体調&ベスト体重 気持ちも安定した新しい自分に出会いましょう！

実施日

2021年 1月22日（金） 11:00～12:00

開催場所

オンライン（Zoom ウェビナー）

定員

ログイン上限 80 名

講師



有限会社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

小島 美和子

おしま

- ・管理栄養士
- ・健康運動指導士
- ・産業栄養指導者
- ・ヘルスケアトレーナー
- ・食コンディショニングプロデューサー

profile

女子栄養大学卒。食品会社での商品開発業務、大学病院等での臨床栄養指導を経て、有限会社クオリティライフサービス設立。働く人の食生活改善プログラムの提供。各種コンテンツ企画に携わる。また TV 企画でのダイエット指導、メディアへの出演、各種セミナー、専門職講師等担当。

著書 三笠書房「食べてもなぜか太らない人」の秘密 他



※このセミナーは日本語対応のみです。
(This seminar will be held only in Japanese.)

本講座は、オンライン（Zoom※ウェビナー）で開催します。（録画配信はいたしません） ※Zoom Video Communications 社提供
R-CCS café は一部理研共済会の補助で行われています

対象者 ○R-CCSで働く皆さん

お問い合わせ先 ○健康管理室 E-mail: ryoko.kawamura@riken.jp