

『酒も食事の間食も我慢しないぞ！』 ～それでも痩せる食事セミナー～

内容詳細

※毎回 約40分の食事講義と、約20分の運動を行います。

【持ち物】筆記用具／運動できる服装／タオル／飲み物（蓋の付いた容器）

回数	日程	講義内容(約40分)	運動内容(約20分)
1回目	5/7	代謝を上げる為に (食べ方呑み方、活動の理想)	ポールを利用したストレッチ
2回目	5/14	InBody(筋肉量/脂肪量)と パーソナル栄養診断のフィードバック 実践に向けて	日々の姿勢改善
3回目	5/21	“時間”を味方に付ける食べ方 運動の仕方	体幹筋トレ
4回目	5/28	コンビニ、スーパーで購入 する際に意識したい事 (表示の見方)	二の腕を引き締める



担当:小林

私も大酒呑みで、
もう少し気を付けなきゃと
思ってます！
でも、美味しい食べ物の話
なんかもしながら、
一緒に楽しく健康的な身体を
作っていきましょう。