

# 食べてやせる！

## 体重 & 栄養コントロール講座

はらごしらえの基本

「好きなものだけ食べて痩せる驚異のダイエット法」「5歳若返る魔法の食べ物」など、食べ物への幻想を膨らませる情報が後をたちませんね。残念ながら、医学的に見ると、そんな都合の良い方法はありません。一時、効果があったとしても元の食事に戻れば、体も元に戻ります。そんな幻想をいくつも試して失敗を繰り返すよりも、自身に必要なカロリーや栄養を理解し、体重や栄養をコントロールする方法を身につけて、確実に効果を得てみませんか。

体重変動の仕組みを科学的にわかりやすくステップごとに！

ステップ1：メタボと減量方法

ステップ2：栄養バランスと食事量

ステップ3：カロリーとざっくり計算法

ステップ4：アプリで栄養チェック

ステップ5：体重に影響を与える要素



日時 **12月10日(日) 14:00~16:00** (受付13:40~)

参加費 **3,800円** (当日払い) 持ち物 筆記用具、スマホ (あれば) 定員 **15名** (先着順)

【講師】**窪田あい** (一社)健康栄養支援センター 事業本部長 / 「はらごしらえワークス」管理栄養士



35歳の時、広告制作ディレクターから栄養士に転身、仕事をしながら管理栄養士の資格を取得し、医師が経営する「生活習慣改善塾」にて栄養カウンセリングを担当。病院や学校などではなく、一般の方にもっと医学や栄養学をわかりやすく伝えたいと、現在は健康栄養支援センターに所属し「はらごしらえワークス」にてフリーランスとして活動中。

場所 (一社)健康栄養支援センター  
放出2階 研修室

大阪市鶴見区放出東3-14-12  
JR学研都市線「放出駅」徒歩5分。北出口をでて左へ。  
一番はじめの道を右へ。そのまま直進し右手です。

申込 HP <http://hns-japan.com/index.html>  
メール [aikichi3939@yahoo.co.jp](mailto:aikichi3939@yahoo.co.jp)

主催 一般社団法人 健康栄養支援センター  
050-3570-2468 nutrition@hns-japan.com

