

管理栄養士が教える 体重 & 栄養コントロール講座

はらごしらえの基本を知る

「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。



まずは、あなたの栄養状態をデータ化しましょう！

性別や年齢や体格などによって必要なカロリーや栄養素は違います。この講座では、ご自身の食事内容や活動状況から栄養状態や適正カロリーなどを理解し、改善への理解を深めていただきます。



日時 **10月29日(土) 13:30~15:30** (受付13:10~)

参加費 **3,800円** (当日払い) 持ち物 スマートフォン、筆記用具

【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 **うめだ総合生涯学習センター
5階 第一会議室**

大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル 5階

申込 **下記ホームページ又はメールへ**

健康栄養支援センター <http://hns-japan.com/>
メール aikichi3939@yahoo.co.jp

主催 一般社団法人 健康栄養支援センター

平成28年度大阪市立総合生涯学習センター ネットワーク・ラボ利用グループ自主事業

