

脳と腸は会話をしている！ 「胃腸活とメンタル」

メンタルを「胃腸で整える」方法がわかる

60分
対面/リモート

ずっと下痢
だから何よ



受講者の声 (30代 女性)

腸活と言われるものは散々やったけど、良くなりませんでした。「胃が原因かも」と指摘されて試してみたら、便通が良好になり、その後は気分も上向いてきました。



むむっ

料金(税込) 110,000円(税込) *交通費別途

こんな方におすすめ

- ・便秘や下痢が続いている
- ・朝食を食べる気がしない
- ・体調や体質を変えたい
- ・本番にめっぽう弱い

内容 データや実例を含めてお伝えします

- ・脳と腸は「迷走神経」で繋がっている
- ・若者の腸内細菌はなぜ絶望的なのか
- ・茶色いダイヤ！便を移植する時代
- ・それ腸でなく「胃」が原因では？
- ・食物繊維のトレンドは「発酵性」
- ・ケニア人選手がマラソンに強い理由
- ・もし整腸剤を使うなら。選び方と使い方

担当 | 保田厚子

上級睡眠健康指導士
分子栄養学アドバイザー



2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。企業、教育現場、メディア等で年間100本以上の研修を行う。

お申し込み・お問合せ | FAX.082-225-7559

氏名		事業所名	
お電話		E-Mail	
希望日時	第1希望：		
	第2希望：		



上記からも
お申し込み
いただけます