

保田厚子のコンディショニング勉強会

時間 | 11:00~12:00 料金 | 3,300 円 (税込)

コンディショニングは睡眠・栄養・自律神経が基本です。
身近な困りごとをどう解決するか、一緒に考えましょう。
*医師・管理栄養士・臨床心理士・睡眠の専門家など
頼れる先生がたにバックアップいただいています

少人数で
じっくり
学ぶ

《こんなかたに》

- ・不調があるけど思い当たる原因がない
- ・気分がスッキリしないけど怠けなのかな？
- ・健康知識を身につけて、周囲に役立てたい
- ・睡眠不良を根本的に見直し解決したい

- 日程・内容 *内容はその都度ご参加のかたのお困りごとにも反映します
- 7/30(土) 睡眠不足と肥満。脳が原始的になりジャンクを求める？
 - 8/27(土) パフォーマンスが上がる脳内ホルモンを自分で作る方法
 - 9/24(土) 腸活のメリット。メンタル、免疫、持久力までいいこと尽くし
 - 10/22(土) 低血糖？それとも睡眠時無呼吸症候群？原因と対策
 - 11/26(土) 実践！寝具の選び方（マニフレックス/エアウィーブなど）
 - 12/24(土) ストレスで栄養が奪われる？何を食べるか食べないか
 - 1/28(土) 自律神経は意識して整える時代。0円で整う10の方法
 - 2/25(土) 子どもの昼夜逆転はどこから取り組む？子どももうつになる？
 - 3/25(土) スーパーフードの活用法。細胞から若くなる。美しくなる！

■体系的に学びたいかたには基礎講座がオススメです

- ・睡眠基礎講座 (3時間) 17,600 円 (税込/テキスト代込)
- ・コンディショニング講座 (6時間) 79,200 円 (税込)

オンライン
参加OK
定員4人

株式会社 三十八花堂
TEL 082-225-7554
受付時間 10:00~19:00 (月~土)
www.bach-lab.com
広島市中区八丁堀 12-8 ルミナス八丁堀 4F

