

女性のさまざまな不調を解決 「まず疑いたい鉄不足」

冷え性・肩こり・肥満・頭痛。根本原因は同じかも？



受講者の声 (30代 女性)

仕事をしていても、私一人が寒がりで不思議に思っていました。「かくれ鉄不足」という言葉を知り取り組んだところ、徐々に冷え症や階段の息切れが改善しています。



60分
対面/リモート

料金(税込) 110,000円(税込) *交通費別途

こんな方におすすめ

- ・気分の波が激しい
- ・階段ですぐ息が切れる
- ・夜寝付けず朝起きれない
- ・体重が増え続けている

内容 データや実例を含めてお伝えします

- ・酸欠とエネルギー不足で、すぐ横になりたがる
- ・メンタル薬で解決しないなら鉄不足かも？
- ・鉄不足+更年期で不調がダブルパンチ
- ・「起立性調節障害」と鉄不足は酷似している
- ・貧血に必要な栄養は鉄だけじゃない
- ・家族歴のある方はピロリ菌もチェック
- ・鉄サプリメントは慎重に。特に海外製品はNG

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