

メンタルは栄養で作られる 「うつと食生活」

60分
対面/リモート

安い・早い・美味しいの落とし穴。いずれツケが回ってくる



受講者の声 (20代 男性)

定期でうつっぽくなるので体質と思っていましたが、単に栄養不足でした。ラーメン、菓子パン、エナドリをやめて、今は和食にしています。仕事を休む日が明らかに減りました。



料金(税込) 110,000円(税込) *交通費別途

こんな方におすすめ

- ・日中とにかくダルい
- ・朝、布団から出られない
- ・3時にお菓子をむさぼる
- ・イライラすることが多い

内容

データや実例を含めてお伝えします

- ・現代型栄養失調でメンタル不調者が急増
- ・朝食抜きでメンタル不調と生活習慣病
- ・悪夢と寝汗の原因は夜間低血糖かも
- ・知っておくべき3種の添加物
- ・菓子パンは「食事」ではない
- ・体調を戻すならまずはこの栄養5種
- ・inゼリーよりカロリーメイトゼリー

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