

\*対面もリモートもOK



# 不調は栄養で予防する時代。 「分子栄養学入門」

臓器レベルではなく、細胞レベルで自分を理解し守る

中学生  
からOK

- ① 分子栄養学とは
- ② 細胞機能を維持するには
- ③ タンパク質
- ④ 糖質
- ⑤ 脂質
- ⑥ ビタミン
- ⑦ ミネラル
- ⑧ 分子栄養学の特徴

もっとタンパク質になる！

身体もメンタルも守る！

つえーわ。



## 随時開催中

最新の日程については  
お問合せくださいませ

時間 | 3時間

料金 | 16,500円 (税込) \*テキスト代 300円

\*録音/録画はお断りします

仕事の忙しさにまかせて、ジャンクフードに菓子パン、3分でラーメンを飲み込む日々。便秘だけど他は問題ナシ。この生活続けたらどうなるんだろ？と実験してみたら、3年目に地獄を見ました。猛烈な乾燥とかゆみ、カチコチの便秘に不眠と恐怖症。転げるように不調にまみれ、死を意識しました。訪ねた漢方医から「それは腸で

すね」と栄養療法を勧められ、1か月で治癒に向かうのを実感するものの、回復までは2年を費やしました。

「私たちは食べた物でできている。」あの地獄の日々も、私自身が作り出したものでした。私たちが生きるためのエネルギーは、何を材料に、どこでどうやって作られるのか？細胞レベルで新しい栄養学の扉を開きましょう！

株式会社 三十八花堂

TEL 082-225-7554

受付時間 10:00~19:00 (月~土)  
広島市中区八丁堀 12-8-4F  
38kado@bach-lab.com



担当講師：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。また企業・教育現場・メディア等で睡眠やメンタルの整え方を伝えるとともに、競技者のコンディショニング指導も行う。2018年より全国健康保険協会広島支部メンタルヘルス・睡眠講師を担当。

