

*対面もリモートも OK



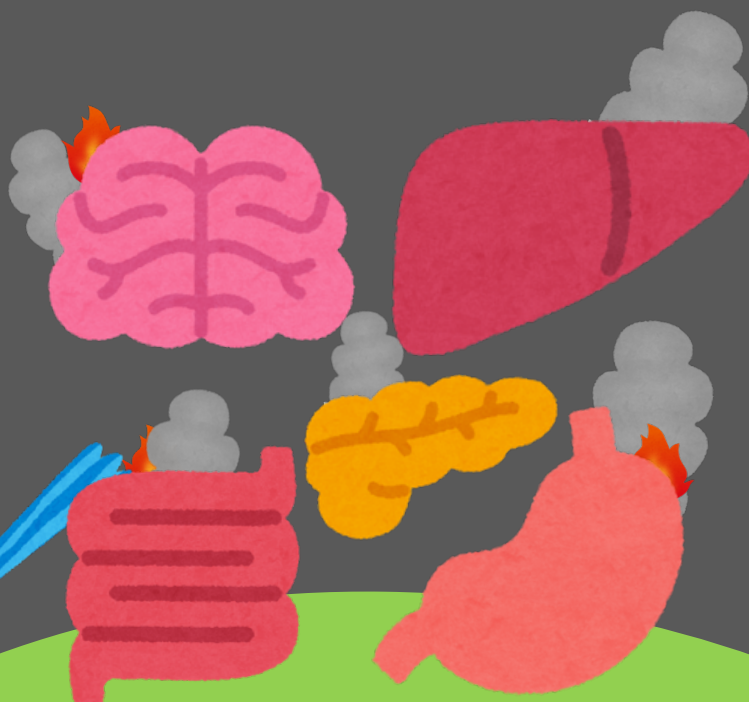
不調の根本“炎症”を止める。 「分子栄養学応用」

病気じゃない。だけでなく通年健康でいるためのベース

- ① 疲労とは
- ② 慢性疲労の影に潜むもの
- ③ 慢性疲労の引き金
- ④ 栄養対策の鍵 | 消化管ケア
- ⑤ 過剰な炎症を抑制する
- ⑥ 酸化ストレスを軽減する
- ⑦ 十分なエネルギー量を確保する
- ⑧ 薬と栄養素の異なる役割

入門講座
修了の方

ちよ..
時間かかるな



オレの臓器..



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

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

痛みや発熱で学校や仕事を休むことはあっても「疲労感」で休む人はあまりいないのではないのでしょうか？この「疲労感」も「痛み」「発熱」と並ぶ体の3大アラームの一つです。心身に負荷がかかり続けると最悪は死んでしまうので、「疲労」のサインを出して私たちを守ろうとしているのです。この疲労感の原因が細胞の「酸化」と

「炎症」。ケアされないまま広がると、倦怠感、眠りの障害、認知機能の低下、筋肉や関節の痛み、うつや不安感、微熱や頭痛などさまざまな症状につながります。細胞で起こる酸化・炎症を毎日ケアし、十分なエネルギーを出力するには何からどうすれば良いのか。取り組みの流れを理解して、今日から生活で応用してみましよう。

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。

