

暑熱対策でパフォーマンスUP!

「水分摂取と身体冷却」

2%の脱水で生産性は20%ダウンする

無料
対面/リモート



受講者の声 (30代 女性)

水分を適切に摂るだけで、筋肉がしなやかになりました。ずっと気になっていた肌のザラザラも良くなり、タダで改善できるならもっと早く取り組みればよかったです。水ってすごい!



日時

7月4日(土) 10:30-12:00
後半は質問にお答えします

場所

広島市中区八丁堀12-8
ルミナス八丁堀4F

こんな方におすすめ

- ・能力を向上させたい
- ・筋肉をつけたい
- ・頭痛を改善したい
- ・夏バテを防ぎたい
- ・秋以降に活躍したい

内容

- ・1日にどれくらい水分が必要なのか
- ・健康診断でわかる。脱水の程度
- ・水分摂取だけでは補えない「代謝水」とは
- ・ナトリウムの脱水と水分の脱水で対策は異なる
- ・むやみな減塩でパフォーマンスが落ちた例
- ・手のひら冷却とガリガリ君で真夏を乗り切る
- ・サッカー日本代表の水分戦略を真似てみる

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

LINEまたはメールにて、以下をご記入の上お申し込みください。

※3日以内に返信がない場合はメールが届いていない可能性があるため、恐れ入りますがお電話ください

- ① お名前 ② 受講方法 (対面・zoom) ③ ご質問 (事前にご質問があればお書きください)



お問合せ

株式会社 三十八花堂
広島市中区八丁堀12-8-4F

☎ 082-225-7554

✉ 38kado@bach-lab.com