



取り組んだ分だけ進化する 「メンタルと胃腸活」

今日から腸活したくなる (60分)

- ① メンタルを安定させる最重要のセロトニンは腸で作られる
- ② 日本人の便はこの50年で半分になった？
- ③ 腸内細菌のギフト「短鎖脂肪酸」でエネルギーチャージ

新入
社員
におすすめ

便秘とか下痢とか
それってフツーじゃん...



お申し込みはウラ面

費用：110,000円 (60分)

*交通費別途

*録音/録画はお断りします

それ放置
だめだワン



2018年より全国健康保健協会広島支部 (協会けんぽ)
メンタルヘルスおよび睡眠講師としてのべ117社の研修を担当

日本人の便は戦前と比べて1/2。若い世代はさらに少なくなっています。気分やパフォーマンス低下の方に「便秘・下痢」が多いのも、無関係ではありません。腸は栄養の吸収場所であり、メンタルを安定させる最重要ホルモンを作る場所でもあります。まずは自分の胃腸(胃上部・胃下部・小腸・大腸)のどこにテーマがあるか?を

テストして、戦略を立てます。そしゃくの重要性、胃酸や消化酵素の作り方、小腸の整え方、腸内細菌がよるこぶ発酵性食物繊維、善玉菌が作ってくれるギフト「短鎖脂肪酸」を増やす方法など、食事、スーパーフード、サプリメントなどさまざまな角度からお伝えします。胃腸でメンタルヘルスという新しい考え方を学びましょう。

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/産業カウンセラー/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。



FAX 申込書 082-225-7559

送信日： 年 月 日

ご記入の上、FAX 送信ください

貴社名：

担当者様：

TEL：

FAX：

メール：

ご希望の研修

<input type="checkbox"/> 今日からセルフケア	<input type="checkbox"/> 大人の睡眠教室	<input type="checkbox"/> 社会的時差ぼけ解消
<input type="checkbox"/> メンタルと胃腸活	<input type="checkbox"/> 避けたい食べ物	<input type="checkbox"/> 未定

ご希望の日時

①	月	日	時	分～	時	分
②	月	日	時	分～	時	分

ご希望の方法

<input type="checkbox"/> 講師派遣	<input type="checkbox"/> リモート	<input type="checkbox"/> 未定
-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

お申し込みありがとうございます。

営業日2日以内にご担当者様にご連絡させていただきます。

*3日以上返事がない場合は受信できていない可能性があります。お手数ですがお問い合わせください。

備考：