

ウェイト・マネージメント講座

難しい学問ではなく、カラダの仕組みと栄養を楽しく学び、自ら気付く。
今日からすぐ実践できるノウハウ いっぱいなダイエット・ミニ講座です！

2018年5月度 テーマ

『 体型作り のための、ストレス対策 と 食事術 とは？ 』

☆ こんな方にオススメです。

- TV・雑誌・インターネットで情報が氾濫して何が良いのか分からない
- 「あれダメ、これダメ」ではなく、たくさん美味しく食事を摂りたい。
- 仕事が多忙で、食事や睡眠がおろそかになっており、ストレスも強い。
- リバウンドを何回か繰り返したことがある。
- 夏に向けて、露出できる体型を目指したい！



☆ この講座で身につけられるもの

- 腸の仕組みとダイエット、メンタルとの関係。
- ストレスが体型やホルモンに与える影響とその対策
- 良質な睡眠を摂るための、食事と習慣のノウハウ

etc.



☆ 講座概要

【日 時】 5月 20日(日) 16:00～17:00 (質疑応答時間あり)

【場 所】 トリム広島 (パーソナルストレッチ&トレーニング)
広島市南区段原南2丁目3-28 AKビル5階

【参加費】 ・トリム会員及び体験会参加者 : 無料
・一般参加者 : 2,000円/人

【定 員】 5名(予約制)

【申込方法】 トリム広島店頭もしくは
電話予約(082-263-5411)

【主 催】 ・トリム広島

<http://www.trim-hiroshima.com/>



☆講師紹介☆ パーソナル食育トレーナー モリカワ ヒロユキ

自身が16年、長男が5年苦しんだアトピーの克服を機に食物の摂り方に興味を持ち、そこから関西に通いつめて細胞学と分子栄養学を学ぶ。現在は主に大人や、子を持つ親御さんへの「習慣を変える」食育活動を行い、広島市など自治体にとどまらず、企業、スポーツ団体に及び、またエリアも関西・北陸から依頼が届く。情熱的かつ分かり易いセミナーに定評あり。

2013年2月に行われた、日本中のセミナー講師の甲子園といわれる「セミナーコンテスト」の第6回広島大会の優勝者でもある。