

間食だって怖くない!

太る間食・痩せる間食～今さらきけない糖質制限～

太りにくい間食は、どっち？



正解と解説、その他おすすめ食はセミナーにて

2023年3月22日(水)

12:30～12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに回答すると“健康マイレージ”100ポイント付与!



▼申込URL▼

<https://onl.sc/XwzkVHg>

▼スマホから申込はこちら▼



ダイエットや食べ過ぎ、健康管理、食事を見直すとき最初にやってみるのが“糖質制限”なんて人も多いのでは？しかし誤った糖質制限で健康もダイエットも逆効果！なんて人もいます。そもそも糖質制限って何が良い？今さら聞けない“糖質制限”の基礎から実践までお伝えします。

講師紹介

管理栄養士 豊原悠里

食事療法専門クリニックでカウンセラーに従事。特定保健指導、ダイエット、メンタルヘルスなど幅広く携わり全国で栄養セミナーを延べ300講演経験しています。現在は東急スポーツオアシス専任の管理栄養士として健康経営を軸としたセミナー・企画運営に携わっています。

TOKYU SPORTS
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】
【(株)東急スポーツオアシス】

TEL : 03-6427-0309 / 担当 : 谷田

MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】
住友商事健康保険組合