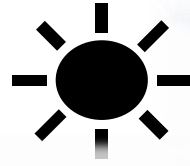


## 筋力アップのための効果的な食べ方習慣

筋肉の材料であるタンパク質、  
より効果的な摂り方はどっち？



A：朝に多く摂る



B：夜に多く摂る



2023年5月24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/cW91X3a>

▼スマホから申込はこちら▼



筋力アップには“プロテイン!”と、やみくもに食べていませんか？最新の時間栄養学に基づき、効果的な筋力アップの食べ方のヒントをお伝えする内容です。

### 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。

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：中原  
MAIL：tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】  
住友商事健康保険組合