

毎日呑んでもちょっと健康になるコツ

お酒のデメリット（太る、血糖値が上がる、翌日疲れる、神経が鈍くなる等）解消のための食事選び。より適しているのは、どっち？



A:チキンソテー

B:ポークソテー

2024年7月17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！



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.bz/GAY2xZJ>

大好きなお酒を飲んでも健康でいられる人、そうでない人の違いは？飲みすぎ注意！分かっているけど、やめられない！お酒好きさんに送るちょっとしたコツをお伝えします。

講師紹介

管理栄養士 豊原悠里

健康食品業界を経て、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講演以上行っています。

TOKYU SPORTS
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】
(株)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