Q.L.S school

【基礎講座】時間栄養学の基礎知識　**食事を減らさずに保健指導効果を上げる**

オンデマンド　時間栄養学を活用した栄養指導の基礎講座

メタボ支援の成果は出ていますか？

食事で○○kcal減らして、運動で○○kcal消費を増やす、計算上は体重を減らすことが出来るはず…しかし、これ以上いったい食事のどこを減らすのか…運動をこれ以上にどうやって増やすのか…取り組んでも成果が出ない…など、対象者も指導者もストレスの多い保健指導になっていませんか？

本講座では、現状の保健指導で成果が出ない理由、なぜ時間栄養学の活用で成果が出るのか、時間栄養学の活用法を解説し、実践プログラムの成果もご紹介します。
現状の保健指導に行き詰まりを感じている方、時間栄養学に興味のある方、これから保健指導を始める方などにおすすめの、時間栄養学の入り口の講座です。

こんな人におすすめ!!

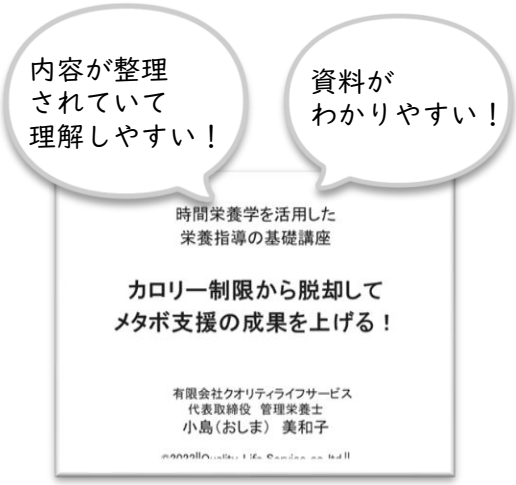
- ◆ もっと効果的な栄養指導を知りたい人
- ◆ 新しい栄養指導を学びたい人

講座のポイント

- ✓ これまでの栄養指導と時間栄養学を活用した栄養指導の違いが明確になる
- ✓ 時間栄養学を活用するメリットがわかる
- ✓ 時間栄養学（体内時計）について学ぶ
- ✓ 時間栄養学を活用した支援方法を知ることができる
- ✓ 時間栄養学を活用した保健指導の成果を知ることができる

講師の小島美和子著作リーフレットをプレゼント！

- ◆ **お腹周り・体調スッキリ！１週間プログラム**
- ◆ **からだの時計×エクササイズ**



QUALITY life service

日時　2024年8月11日(日)～8月18日（日）

教材　PPTテキスト（印刷したものを事前郵送いたします）
小島美和子著作　日本家族計画協会リーフレット数種

受講料　5,500円(税込)

お申込締切　2024年7月28日(日)

お申込方法　**こちらをクリックして、お申込フォームに全てご入力下さい。**

▼講座申込規約・注意事項等をご確認、ご承認の上、お申込フォームよりお申込下さい。

申込規約・注意事項等

※送信後、受付メールを送信します。件名【お申し込みを受け付けました】　ご利用料金のお振込について明記しておりますので必ずご確認ください。
※「@qls.co.jp」からのメールを受信できるか、フィルタリング（迷惑メール防止）の設定等をご確認ください。また、事務局からメールが届かない場合は、迷惑メールフォルダに入っていないかのチェックを必ずお願いいたします。
※申込フォームにアクセスできない方は、大変恐れ入りますが、お問い合わせフォームよりお問い合わせくださいませ。事務局より折り返しご連絡いたします。
※講座は個人対象講座です。お申込者個人のメールアドレスでお申込み下さい。ご事情がある場合はその旨ご連絡くださいませ。また組織でご受講の場合は別途お問い合わせください。

お問い合わせ