

te to te presents ここからだ！プロジェクト

# 健康セミナー

主催：姿勢治療院 te to te

タイトル 食が生み出す『瘦』『健』『美』

内容  
1、ダイエットと栄養  
2、様々な生活習慣病と栄養  
3、美容と栄養

講師

杉山明美 氏



‘88ソウルオリンピック女子バレーボール日本代表  
分子整合栄養医学管理士 ヘルスコーディネーター  
法政大学栄養学講師

日時 7月23日（日）

10時30分～12時00分

\*講演後30分ほど講師の先生を交え交流会を行います

\*開場10時15分

会場 Piano Bar My Scotch （当院8F）

参加費 1500円

どなたでもお気軽にご参加いただけます

ご予約お問い合わせ 03-6884-5405

港区六本木7-18-11 5F A

姿勢治療院 te to te

tetote主催の第一回目の健康セミナーは、元全日本女子バレーボールでオリンピックに出場され、現在は分子整合栄養医学管理士としてヘルスコーディネーター、法政大学で栄養学の講師も務められている杉山明美さんをお願いします。

今回は3つのテーマでお話を進めていきます。『ダイエットと栄養』『美容と栄養』『様々な生活習慣病と栄養』です。色々なダイエットを試されてきて断念されたり、無理がたたって心身ともに疲弊してしまったり、体重は落ちても不健康な感じになったり…そんな悩みを解決するために杉山さんが健康でスリムになるための栄養学を教えてください。

美しく、いつまでも若々しくあるためには、身体を作り出していく栄養が大切になります。また年齢が高くなるにつれて現れる様々な生活習慣病。そうした生活習慣病を未然に防いだり、抱えていてもより改善していくためには、身体に取り入れる栄養が大切になります。

今回はあまり難しくお話しせず、皆様がへえー！そうなんだあー！と驚かれるようなお話をさせていただきます。この機会に是非、今一度、今までの自分の中にあった食事の常識非常識を見つめ直していただき、健康のための楽しく豊かな食生活を送っていただきたくお手助けになればと願っています。

姿勢治療院 te to te