

私の未来をつくる食事

～分子整合栄養医学による体調・体質改善～

私たちの身体は食べて消化吸収されたものから構成されており、ひとつひとつの細胞はその栄養素によって働いています。

風邪を引きやすい、不安感が強くて眠れない、毎日だるくてやる気が出ない、薬を塗っても肌荒れが改善しない…これらのお悩みが栄養不足で起こることがあります。

必要な栄養素を十分にとり全ての細胞がフルパフォーマンスを発揮できるようになれば、心も身体も今よりもっと元気になるかもしれません。

必要な栄養素量や体質は100人いたら100通り存在します。それを採血結果等から科学的に評価して体調・体質改善、健康増進を目指す「分子整合栄養医学」についてお話し、体質改善に役立つ食べ方のご提案をいたします。



講師 林 佳奈

管理栄養士 / 健康食品管理士。高橋ファミリークリニック（名古屋）にて生活習慣病の食事療法、分子整合栄養医学に基づく栄養療法カウンセリング・サプリメント相談を担当。またホリスティックビューティアドバイザーとして、食事から女性の健康美を向上できるよう食事指導や講演活動も行っている。NPO 法人ホリスティックビューティ協会名古屋セントラルスクール「食とサプリメント」講師。

※講座終了後、講師を囲んで親睦食事を予定します（費用は実費頭割り）。出欠は当日会場で伺います。

日時 2019年 **2月28日(木)** 18:30～20:30

会場 **名古屋市市民活動推進センター（ナディアパーク6F 集会室）**
名古屋市中区栄3-18-1デザインセンタービル6階 TEL052-228-8039

会費 一般 1,800円（協会員 1,200円） 生活習慣病予防指導士3単位

主催 NPO法人 日本ホリスティック医学協会中部支部 愛知県一宮市平和1-2-13

Web受付 holistic-chubu.org/event

申込み TEL **0586-46-1273** FAX **0586-46-0367**
問合せ メールアドレス contact@holistic-chubu.org

メルマガ「ホリスティックの“壺”」好評配信中！（完全無料・毎週更新）
申込みは中部支部ホームページより <http://holistic-chubu.org>



地下鉄名城線「矢場町」駅6番出口 徒歩5分
地下鉄東山線「栄」駅 サカエチカ8番出口 徒歩5分