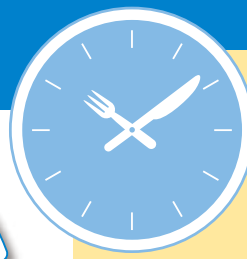


お腹周り・体調スッキリ!

1週間プログラム



時間栄養学に基づいた
きちんと食べて
ベスト体重&ベスト体調を
つくるプログラム!

どんなプログラム?

ダイエットのため、健康のためにと、「何を食べる?」ばかりに目を向けていませんか?
食生活を整えるときには効果的な順番があります。これからスタートするのは、1日3食の時間や配分「いつ、どう食べる?」を変えて、体をスッキリさせるプログラムです。

どんな場面で使える?

ダイエットに(医療費削減)

ダイエットで単純に食事を減らすと、食事からとれる栄養素が減り、気分も体調も下向きになり、検査値も改善されにくくなります。時間栄養学から朝・昼・夜の体の代謝状態に合わせて食べると1日の消費カロリーを増やすことができます。

コンディションアップに(労働生産性アップ)

体内時計に合わせてきちんと食べることで、体に必要なエネルギーと栄養素が満たされ、体調が向上します。

健康キャンペーンに

全ての人が効果を得ることができるので、健康キャンペーンなどで活用できます。個人でもチームでも取り組みやすく、組織全体の健康度が向上します。

健診前に

健診の1~2カ月前に1週間取り組んで効果を実感すると、健診までの生活リズムを継続しようモチベーションが上がります。時間栄養学に基づいた食べ方で、血糖値や中性脂肪値、血圧なども改善できます。

新入社員(内定者)研修に

入社時に生活リズムを整え、きちんと食べる習慣をつけると、将来の生活習慣病やメンタル不調の予防、さらに、よい体調で活躍できる人材を育てることができます。

時間栄養学に基づいた
セミナー開催
します!

第26回栄養指導を結果につなげるセミナー

~きちんと食べてベスト体重&ベスト体調を目指せ~

日時: 2017年3月12日(日)

会場: 平和と労働センター・全労連会館
(東京都文京区)

定員: 200名 受講料: 5,000円(+税)

講師: 小島美和子

(有限会社クオリティライフサービス代表取締役・
管理栄養士/健康運動指導士)

- 定価: 本体80円+税 / 多数割引 300部以上は本体60円+税
- 仕様: A6判・16頁・オールカラー
- 著者: 小島美和子(有限会社クオリティライフサービス 管理栄養士)
- 発行: 一般財団法人 日本家族計画協会

1日目 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!

やること

1 いつもより
10分早く起きて
1時間以内に
朝食を食べる



なぜ?

朝食を食べるだけで
脂肪が燃焼されやすくなる!

朝食で、体内時計が1日のスタートに合わせてリセットされます。すると一気に体温が上がり、脂肪燃焼モードに!起床後1時間以内に食べることでリセット効果が高まり、その後の通勤や仕事などのじっとしているときの消費カロリーも増えます。逆に朝食を抜くと5倍太りやすいというデータも!

プラスチャレンジ

起きたらカーテンを開けて大きく肩回し 前後に10回
朝の光で体内時計のスイッチが入ります。起きたらカーテンを開けて大きく肩回しを前後に10回。肩甲骨周辺には、消費カロリーを増やす褐色脂肪細胞が集まっているので、ここに刺激を加えると、脂肪が燃焼されやすくなります。



▶ 体の中からポカポカしてきたら、燃焼スイッチが入った証拠。顔色がよくなります。

明日の準備

明日の朝の「ご飯」の準備(バックでもOK)。納豆か卵を買っておく。これで明日は、さらに燃えやすい体に!

どこがおすすめ?

- 1 「やること」がシンプル
その日の「やること」が非常に分かりやすいので実行に移しやすい!
- 2 「なぜ?」がちゃんと「へえ~」になる
「なぜ?」その「やること」を実行すると効果があるのかをエビデンスを基に説明しているので、対象者にも納得して取り組んでもらえます。
- 3 「プラスチャレンジ」でさらに効果UP!
さらに効果を上げるプラスチャレンジ付きです。
- 4 「明日の準備」で継続的なフォローまでしっかりします
次の日のプログラムにもスムーズに取り組めるよう、事前に明日のための準備アドバイスをお伝えします。

どんな内容?

1日目 ▶ 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!

2日目 ▶ 「ご飯+タンパク質」で燃焼モードを加速!

3日目 ▶ 脂肪蓄積時間帯に溜め込まない

4日目 ▶ 朝↑&夕↓ダブル効果で脂肪燃焼アップ!

5日目 ▶ 「ご飯+食物繊維」で脂肪をためない

6日目 ▶ 夜のあぶらを体にためない

7日目 ▶ ランチの栄養補給で体調アップ!

プログラム詳細、お申し込みは <http://www.jfpa.or.jp/> から