

正月太りを予防しよう！リバウンドしにくい正しい食事制限とは？

リバウンドしにくい
食事制限のコツは、
炭水化物の食べ方！
ご飯の量はどれが適切？



A:こぶし1個

B:ゴルフボール1個

C:手の平1杯

2023年12月20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.sc/DBTFNS8>

ダイエッターの約7割がリバウンド経験者とも言われています。安易な食事制限は年齢とともに逆効果です。リバウンドしにくい正しい食事制限をお伝えします。

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)東急スポーツオアシス

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