

食べ方と食べる時間でここまで違う！？ ～ダイエットにおける「時間栄養学」とは～



ダイエットの**2大要素は運動と食事**！特に食事を意識することはダイエットを成功させる重要なポイントになります。また、栄養について学ぶことは**リバウンドを防ぐ**ことにもつながります。これを機会にぜひ時間栄養学について一緒に**オンライン**で学んでいきましょう！！

9 / 20
(月)
15時から

開催日時 2021年9月20日 (月) 15:00～15:40

配信方法 ZOOM **参加費** 無料

講師 千葉 篤 (食コンディショニングアドバイザー)

参加申込方法 右のQRから申込下さい。

申込締切 9月19日(日)まで

「何を食べるか」
ではなく「いつ食
べるか」です



↑ 申込はこちらから！！

(または、りらいぶフロント
へのお電話でも承ります)

お問い合わせ先／フィットネスクラブ りらいぶ
担当 千葉

TEL022-355-7710