



自分の心とからだに向き合っていますか？

病気ではないけど、疲れやすいとか、やる気が出ない
なんてことを感じる方は多いのでは。

そこには病院では見つけてもらえない異常が潜んでいる
ことがよくあります。その多くが、食事による栄養や
運動などの生活習慣を見直すことで、改善します。

今回の講演では、栄養の大切さを中心に、より元気に
美しく活動できるからだ作りについてお話しをさせていただきます。

- ・女性に多い栄養欠損
- ・食事の摂り方
- ・サプリメントの摂り方、選び方

講座：からだと食事の関係を知りましょう

11月20日（日）14時～15時

講師：福田小百合

(独)国立健康・栄養研究所認定 栄養情報担当者（NR）
サプリメントアドバイザー、メンタルケア心理士
AEAJ認定アロマセラピーインストラクター

群馬県高崎市の産科婦人科館出張 佐藤病院 ウェルエイジングコーディネーターとして女性の心身をサポートする仕事に携わり、抗加齢の面からも、産婦人科医とともに予防医療に力を入れている。生涯にわたる女性の元気づくりをミッションに NPO 法人ラサーナ 理事長としても活動中。

主催 セラピーサーナ