

五感を使って
楽しみながら
学ぶ

『抗疲労美生活のすすめ』セミナー4 ～食べるダイエット♪～

【vol. 4】

これからは食べてダイエット！賢く食べて理想の体型目指しましょう♪

空腹とストレスにサヨナラです！
毎日のちょっとした工夫で楽しくダイエットしましょう。
とにかく賢く食べるがポイントです♪

【セミナー内容】

1部:ダイエット講座

- ・誤解だらけのダイエットの常識
- ・流行りのダイエットの落とし穴
- ・あなたの食生活チェック

2部:ヘルシーフード講座

- ・ヘルシーフードの楽しみ方
- ・世界のダイエット食品試食会
 - ・楽しい美味しいダイエット3つの工夫

※ドリンク、お楽しみ軽食付き

「抗疲労美」とは、

栄養・休養・運動・姿勢・
ライフスタイルなど
トータル的に捉える
新しい健康美容の考え方。

心身の疲労を
予防・軽減・解消することで、
体の機能面、美容面を
内側から根本的に
向上させます。

そのHowtoをシリーズ化。

見て、聞いて、食べて、
笑って、持ち帰る、

五感を使って
楽しみながら学ぶ、
知的女性のための
セミナーです。

●日時: 10/1(土) 10:00~12:00
@加圧LABO 堂島スタジオ

- ・費用: ¥2500(加圧LABO会員¥2000)
- ・定員: 10名(事前予約制)※お友達もOK!
- ・場所: 大阪市北区堂島1-2-10 第2堂栄ビル4F
- ・申込: TEL (06-6110-5730)、Facebookコメント、
Mail(info@kaatsu-labo.jp)にて

