

参加
無料

株式会社ココルポート 特別WEB講演

寝起きのツラさをなくしたい…

ぐっすり眠るための 食生活のコツ



日時

2024年2月14日(水)

10:15~11:45 ※10分休憩あり

プログラム内容

目次

- ▶ 朝食が夜の眠りを左右する
- ▶ 多くの人が間違えている！昼食の選び方
- ▶ 寝起きのツラさは前日の夕食が原因かも？
- ▶ いつ、どのくらい、何から食べると健康的？



※資料の配布はございません。各自メモをご準備ください。

受講後に
得られる
知識

- 生活のリズムが体や心に与える影響が理解できる
- 食事が睡眠に与える影響を学び、食生活で注意すべきことが分かる
- 時間帯にあわせた食事の選び方や食べ方が理解できる

講師紹介

植村 瑠美(うえむら るみ)

(株)健康支援BonAppetit 代表取締役。急性期総合病院で管理栄養士として10年間勤務し、生活習慣病患者を中心に5,000人の栄養指導を担当。現在は独立し、誰もが利用するコンビニ食や外食から始められる食事の選び方に着目した食事改善法をセミナーで伝える。栄養素から伝える“理想的な食生活”ではなく、身近な食品から“超実践的な食生活”を伝えるセミナーは行動変容が起きやすいと好評。



寝起きがツライのはどうしてだろう？

「早めに布団に入ったのに朝がツライ」「横になっても疲れがとれない」というお悩みを抱えている方は多いのではないのでしょうか。

実は食事と睡眠は関係が深く、多くの方が悩む「疲れがとれない」「寝起きがツライ」という課題は食生活からも解決につなげることができます。

今回のプログラムでは、朝はすっきり目覚め、昼はしっかり起きていられて、夜はぐっすり眠ることができる生活を送るためのポイントを学びます。



参加方法

事業所のご利用者様は

- 会場参加をご希望の方 …………… 通所中の事業所にてご参加ください。
- 在宅での参加をご希望の方 …………… 事業所からお送りするZoomのURLからご参加ください。

ココルポートが初めての方は

1. まずはココルポート横浜Office or 横浜第2Officeどちらかにご連絡ください。
連絡先詳細は下記を参照してください。
2. 当日5分前に、ココルポート 横浜Office または 横浜第2Officeにお越しください。

各事業所では、新型コロナウイルス感染対策を徹底しております。

マスクご着用のうえ安心してお越しいただきますと共に、入口での検温・消毒のご協力を、何卒よろしくお願い申し上げます。



お問い合わせ・お申し込み・ご来場はこちらまで！



横浜Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13

第2安田ビル3F

TEL 045-565-9270

横浜第2Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-30-8

SYビル4階

TEL 045-534-9673

LINE公式アカウント



@514jevz