

## 第一部：13:00～14:45

### 「食」の情報を分析する力を養う

巷にあふれる健康に関連する食の情報を取り上げ、その一つ一つを検証していきたいと思います。

ミネラルウォーターはミネラル豊富？

緑茶も珈琲もヘルシー？

人工甘味料は避けるべき？

低G・I食品「ブドウ糖果糖液糖」はインスリン感受性を狂わすの？

植物性食品と動物性食品のタンパク質の違い、栄養機能食品のからくり、ファストフードを魅力的な食事にする工夫。

などなど、現場で即使える「食の情報分析」を行います。



#### 講師：福場美知留

・一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会会長

・日本プラセンタ研究会副理事長

男女共同参画企画、看護師勉強会、保健師研修会、スポーツジム、企業などで「美容・健康アナリスト」として講演活動を行い、好評を博している。また、2013年1月、アロマ・リンパケアを、もっと社会に普及させることを目的に、一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会を設立。講演やセラピスト育成など、幅広い活動を行っている。

## 第二部：15:00～16:45

### 一流企業・トップアスリートも行う

### メンタルトレーニングで切り替え力を3倍に引き上げる！

トレーナーやセラピストとして技術や知識を学び続け、スキルを高めることは当然のことです。

ただ、そのスキルをいつでも誰の前でも存分に発揮するための準備をしていますか？

37万部突破「スラムダンク勝利学」著者であるスポーツドクター辻秀一“公認”のトレーナーが、気持ちの切り替え力をアップするためのメンタルトレーニング勉強会を行います。

今日から出来るメンタルトレーニングを学び、体感することで、より良いパフォーマンスを発揮しませんか？



#### 講師：清水康俊

元プロボクサー

10代の頃よりスポーツドクター辻秀一氏の元でメンタルトレーニングを始める。

ボクサー引退後もメンタルトレーニングを継続し、営業職（グループ内トップ営業）を経てから、トレーナーに転身。

「身体を変えることは、あくまでプロセス。トレーニングを通して身体と心を活性化し、日常の質を上げることがゴール」という使命を持ち独立。

起業家向けの「気持ちのマネジメント方法」を伝える講師としても活動中。

APRIL ACADEMY

世田谷区玉川 2-24-6 シルク玉川 7F

二子玉川駅徒歩 2 分

URL: <http://www.april-academy.com/>



お申込み・お問い合わせ

TEL:03-6413-9673 E-mail:info@alt-a.jp

URL: <http://alt-a.jp/index.html>

ALTA 事務局 担当・中浜