

第一部：13:00～14:45

## 【糖質】をあらゆる視点から究明

今注目の要不要論を探る！

栄養学は日進月歩変化を遂げています。「10年前の常識が今の非常識」は当たり前という部分があります。特に糖質に関しての新情報は美容と健康に携わる私たちにとっては必須です。

これまで、糖質を摂取しなければ脳に影響が出ると考えられていましたが、口から糖を摂らなくても肝臓がブドウ糖をちゃんと放出してくれます。グリセロールという脂質や一部のアミノ酸、乳酸など糖質以外のものが使われるのです。

今回は、この10年間で起こった栄養学の変化がどのようなものかをお伝えします。加えて、カロリー制限から糖質制限へと移行している現在のダイエット情報を詳しくお話します。

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
- ・日本プレゼ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

## 生理周期とトレーニング

お食事方法について

女性の身体は一か月の間でホルモンバランスが変化していきます。生理前に食欲が増したり、イライラしたり、身体が重くなったり、むくみやすいと感じたり、そういう経験が少なからず皆様あると思います。逆に生理後気分がすっきりしたり、身体が軽く感じたり……。そこで、生理周期に合わせてトレーニングやお食事を変えていくと精神的にも肉体的にも負担がかりにくくなる、というのが私の経験です。

今回の講座では女性の生理周期に合わせたお食事方法やトレーニング方法をわかりやすく簡単にお伝えしていきたいと思えます。

講師：米澤史織

- ・全米ストレンクス&コンディショニング協会(NSCA)認定パーソナルトレーナー
- ・株式会社ファイブレップス 代表取締役

高校時代の自己流ダイエットの失敗から拒食と過食を繰り返す。食と運動を見直し、正しいダイエットの重要性を知りその経験を生かす為スポーツクラブでフィットネスインストラクターとして勤務。ダイエットの道を極めたい思いから、ダイエット専門の大手ジムでトレーナーとして食事指導、運動指導を行い今年独立しパーソナルジムのオープン。

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](mailto:info@alt-a.jp)

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

ALTA 事務局 担当・中浜