

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

## 生理周期を味方につけて 上手にダイエットしましょう！



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。今回の講座では生理周期を味方につけて少しでも楽に効率よくダイエットできるようにお伝えしていきたいと思っています。



講師：米澤史織

・全米ストレングス&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をオープン。

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