

今すぐ実践できる**食育講座** 受講料：2,000円（税込）ドリンク付き
時間：11:00～12:00

- 1月30日、31日 「成長期の子どもの為の簡単手作りおやつ」
- 2月27日、28日 「肌荒れを改善する食習慣と食材選び」
- 3月27日、28日 「バランス食って何？食べて健康になる献立の揃え方」
- 4月24日、25日 「始めるタイミングが大事！30代からのメタボ対策」
- 5月29日、30日 「腸内環境を整えて美肌、快便、免疫力UPする食事」
- 6月19日、20日 「野菜が苦手な方におススメ！美味しい野菜の食べ方」

基礎から学ぶ**スポーツ栄養講座** 受講料：2,500円（税込）ドリンク付き
*少量ですが試食をご用意します。
時間：11:00～12:00

- 1月16日・17日 「基本を学ぶ！献立のそろえ方とコンビニ食の選び方」
- 2月13日・14日 「スタミナ源！主食の選び方と量と食べ方」
- 3月13日・14日 「体を作る！たんぱく質の選び方と量と食べ方」
- 4月10日・11日 「疲れをとる！ビタミンが不足しない食材選び」
- 5月 8日・9日 「持久力をUP！貧血を予防するための食事」
- 6月 5日・6日 「コンディションを整える！試合前日の食事と過ごし方」

個別栄養相談 相談料：6,500円（税込み）/90分

- ・時間：11:00～12:30
- ・完全予約制 1日1名（1組）様限定
- ・事前に問診票、食事記録表にご記入頂きます。お客様に合わせて具体的なアドバイスをさせていただきます。（レシピ・資料付き）

【相談日】 1月23日、24日 2月20日、21日 3月20日、21日
4月17日、18日 5月15日、16日 6月12日、13日

お申し込みはsyoku-de-smile.comのお問い合わせフォームから

