

美味しい!

# 糖質制限食で無理なく健康に

糖尿病、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病に驚く効果！今話題の糖質OFF生活健康になって理想の体型をつくりませんか？

高野式メディカルダイエット講習 7月コース 全4回 毎回 13:00~15:00 (120分)

第1回	7/17 (火)	糖質	糖質と血糖値のかかわり
第2回	7/24(火)	タンパク質と脂質	肉・魚・豆類の摂取方法 良い脂肪の摂取方法
第3回	7/31 (火)	免疫力・脳内ホルモン・腸内環境	免疫力・脳内ホルモンを高めるポイント 腸内環境を整える
第4回	8/7 (火)	総復習 修了式	食事の確認 修了証授与



実食メニュー これも低糖食！？  
元ホテルシェフのオリジナルレシピが食べられる！

## ☆講師 高野 富久美先生が直接指導

高野富久美: 愛媛大学医学部付属病院の管理栄養士を経て、腎移植で有名な徳洲会 宇和島病院で年間、述べ約2600名の患者様の食事相談を行う。すでに14年前から「糖質制限食」を提唱、現在は異食同源カウンセラーとして全国で食事の重要性を伝え、予防医学をすすめる活動を行う。

今なら  
受講料 **10% 割引**！ 通常受講料 41,800 円 ⇨ **38,000 円** (税込み、テキスト代込み)

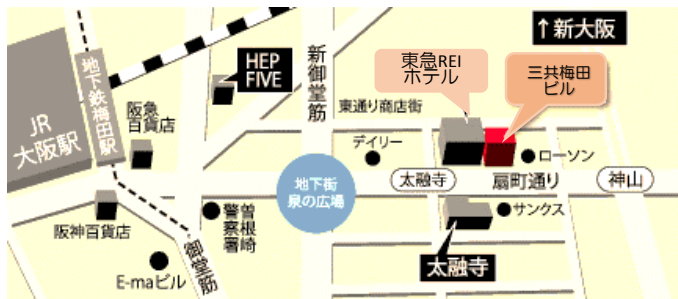
さらに！！

7月コースお申込みの方へ  
**プレゼント**  
キャンペーン！



◎ご自宅用 食品セット 合計3,400円相当(税込み)  
希少糖シュガーバスター1袋(1kg)、  
低糖パン9個、おからクッキー1袋  
を **プレゼント!** さらに  
◎授業用 食材費  
1,000円(税込み) が **無料!**

アクセス便利◎ おひとり様でも安心♡



地下鉄 谷町線「東梅田駅」徒歩6分 御堂筋線「梅田駅」徒歩7分  
堺筋線「扇町駅」徒歩6分 JR「大阪駅」徒歩10分  
梅田地下街、「泉の広場」M10番出口上る、扇町通を東へ2分

お申し込み・お問い合わせは、お電話またはメールで

**ロングライフ医療福祉専門学院**

〒530-0027 大阪市北区堂山町1-5 三共梅田ビル6階

TEL 06-6363-0771 FAX 06-6363-0772

gakuin@j-longlife.co.jp

ロングライフ学院

検索

**0120-507-015**

お電話受付時間

平日9:00~18:00 土曜9:00~17:00



ロングライフ医療  
福祉専門学院HP