

4月コース

4月27日(金) 開講 全4回

美味しい  
糖質制限食で  
健康に

# メディカルダイエット講習

正しい食の知識を身につけ、ご自身と大切なご家族の健康を考えましょう！

薬に  
頼らない！

今話題の

☆糖質制限食の効果☆

糖尿病、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病の改善、予防  
スローエイジング(老化を遅らせる)

※ダイエット(糖質制限食)の効果には個人差があります。

体を整え  
理想の体型へ

日程 全4回 毎回 13:00～15:00 (120分)

第1回	4/27(金)	【基礎編】 糖質を学ぼう！	糖質と血糖値のかかわり 目標設定 ダイエット開始の方法
第2回	5/11(金)	【実践編】 タンパク質と脂質 を学ぼう！	肉・魚・豆類の摂取方法 良い脂肪の摂取方法
第3回	5/18(金)	【マスター編】 免疫力・脳内ホルモン・ 腸内環境を学ぼう！	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	5/25(金)	総復習	食事記録最終チェック、確認テスト
		修了式	修了証授与

♡毎回低糖質レシピの実食があります。

受講料 38,000 円 (税込み、テキスト代込み)

4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(冷凍)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!**



受講料のお支払いは、①②お選びください

①学院窓口にて開講日までにお支払い

②お振込み 振込み講座 三菱東京UFJ銀行 梅田支店

普通 口座番号 0123674

口座名 エルケア株式会社(振込料はご負担願います)

お申し込み・お問い合わせ

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

各線梅田駅から徒歩7分 大阪駅から徒歩10分

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

ロングライフ学院 検索 **0120-507-015**



ロングライフ医療  
福祉専門学院HP