

4月 首都圏コース

4月25日(水) 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☆

体を整え
理想の体型へ

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。

日程 全4回 毎回 18:30~20:30 (120分)

第1回	4/25(水)	【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	5/9(水)	【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	5/23(水)	【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	6/6(水)	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ロングライフホールディング東京本社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

〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-3-18

東京建物室町ビル3階

JR総武線 新日本橋駅、半蔵門線・銀座線 三越前駅より徒歩1分

TEL 03-6895-1921 FAX 03-6895-1922

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