

# メディカルダイエット講習

美味しく  
食べて  
ダイエット

お腹いっぱい食べても痩せられる！

ダイエット  
+αの効果

☆美味しい糖質制限食で健康に☆

糖尿病予防・高血圧の改善 中性脂肪の改善

認知症予防 コレステロールの改善

スローエイジング(老化を遅らせる)

※ダイエットの効果には個人差があります。

全6回 毎回 18:30~20:00 (90分)

受講料 **38,000** 円(税込み、テキスト代込み)

別途 授業用食材費 1,000円(税込み)

ご自宅用 食品セット(低甘味料1kg、低糖パン(冷凍)9個、

おからクッキー 2袋) 2,800円(税込み)

(開講日にお求めください)

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オリコウェブクレジット(分割、金利手数料がかかります お申し込みには審査があります)

## カリキュラム

第1回	2/6(火)	栄養学概論 糖質 目標設定 ダイエット開始の方法
第2回	2/9(金)	食事記録表チェック・改善1 グループワーク
第3回	2/16(金)	栄養学概論 タンパク質と脂肪 家庭でできる美味しい低糖質レシピ① 食事記録表チェック・改善2
第4回	2/19(月)	家庭でできる美味しい低糖質レシピ② 食事記録表チェック・改善3 ダイエット途中経過確認 グループワーク
第5回	2/23(金)	栄養学概論 免疫力、脳内ホルモン、腸内環境 食事記録チェック・改善4
第6回	2/28(水)	振り返り ダイエット最終確認 修了テスト 継続の重要性について

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

TEL 06-6363-0771

FAX 06-6363-0772