

Optimal Health Seminar

今日からできる！

食事で足りないミネラルの摂り方

ミネラル不足は
これで解決！

APR. 16
塩尻

あなたの食べたもの、飲んだもの
それがあなたです。

ロジャー・ウイリアムズ博士
(パントテン酸「ビタミン・B5」の発見者)

あなたは「ミネラル」と言われて、はたしていくつ名前をあげることができますか？
実は、**その数はなんと！45種類以上**もあるんです。

ミネラルは体にとって必須の栄養素で、それらが不足すると、さまざまな病気や不調の原因になります。「**慢性病の大きな原因がミネラル不足**」と言われるほど重要です。

例えば、汗を多くかく夏に熱中症になってしまい、汗と共に、ナトリウムを中心に重要なミネラルが失われてしまうから。また、カルシウムが足りないと骨粗鬆症になります。さまざまな不調の原因になります。

- ストレスが多い
- 血圧が気になる
- 気分が落ち込むことがある
- めまい・ふらつくことがある
- 集中力をアップしたい
- ぐっすり眠れない
- 体を丈夫に、健康になりたい
- 仕事や勉強の成績を上げたい

ミネラルについて「なんとなく知ってはいるけど、**どう食事で取り入れたら良いのか、どんな食材をどう工夫すれば良いのか？**」と思っているあなたに向けて、具体的にお話しします。ぜひ一緒に楽しく食事のことを学びましょう！



- 日 時：2023年4月16日(日) 10:30～
- 場 所：塩尻市市民交流センター(えんぱーく)
401AB
- 参加費：大 人：2,000円 (当日：2,500円)
中高生：1,000円 (当日：1,200円)

☆ 小学生以下の子供はご入場になれません。また、録音はご遠慮ください。

お申し込みは
コチラから



講師

福田 由香里

NPO法人 がんコントロール協会認定
栄養療法コンサルタント

日本オプティマルヘルス協会
専任講師

～プロフィール～

家族や友人の病気をきっかけに、1989年頃から正常分子栄養学を学び、関東を中心に幅広く講演を行う。講演への参加者は延べ約19,000人を超える。1995年から毎年開催されている「日本がんコンベンション」の発起人の一人である。2010年に「日本オプティマルヘルス協会」を設立。一人でも多くの人々が「最高・最善の健康」を実現できるよう、講演を中心に栄養療法のカウンセリングなど、様々な活動を行っている。

JOHS
OPTIMAL HEALTH

日本オプティマルヘルス協会
JAPAN OPTIMAL HEALTH SOCIETY

お申し込み・お問い合わせ

http://www.johs.jp/
info@johs.jp

チケットは上記のホームページ
からお申し込み下さい。



JOHS Online
OPTIMAL HEALTH WEB SEMINAR

いつでも どこでも

一生使える栄養の知識が学べます！

サブスク・月額

1,980円

特典いろいろ

Learn
at home



<https://powerfoods.jp>

詳しくは
こちら！



オンライン講座なので、好きな時に受講できます！

栄養に関する知識は「理解した」「わかった！」だけでは意味がありません。

それを日々の生活に役立てることができて、初めて価値が生まれます。

このコースはオンラインなので時間があるときにいつでも繰り返し学んでいただけます。

ぜひ、ご家族と一緒に学んでみんなで「最善の健康」を手にしてください！

アーカイブは現在

13コース

どんどん増えます！

サブスク会員 4つのメリット

- 1 毎月のオンラインセミナー無料
毎月のオンラインセミナー（3,000円）に無料で参加可能
- 2 過去セミナーのアーカイブ見放題
過去のセミナーの動画が見放題。毎月追加されます
- 3 個別コンサルティング割引
栄養に関する個別のコンサルティングが通常の半額に！
- 4 会員限定コミュニティ
栄養についてなんでも質問できます（近日スタート予定）

“あなたが食べたもの
それがあなたです”

