2012年 FUYO健康21
メタボリックシンドロームに挑む

食事力を磨いて痩せる

～頑張らないで成功させるダイエット～

今年度初の講義、テーマは「食事力」です。
食事の質から変えて、“食べながら痩せる”ダイエット始めませんか。
何度トライしても続かない。痩せられない。そんな悩みを解決する糸口がきっと見つかるはず。
ダイエット以外にも身体の内側から健康になりたい方も必見です!

●トピックス●

◆１日２食ではなぜダメなの？　　ー驚くべき体内時計の仕組み
◆お米はダイエットの敵？　　ー炭水化物の真実！
◆どうしても夕食が遅くなってしまうときはどうすれば
　ー夜遅くまで働いているあなたへ　寝る前の食事の摂り方etc……実践的な講座です

講　師　　昭和女子大学大学院　渡辺　満利子 先生

日　時　　平成24年5月19日（土）　15：00～16：30迄

場　所　　日清食品株式会社　地下２階イベントホール

当院を右に出て交差点渡ったところです
〒160-0022　東京都新宿区新宿６丁目28番１号

ご夫婦やご家族での参加も歓迎いたします。

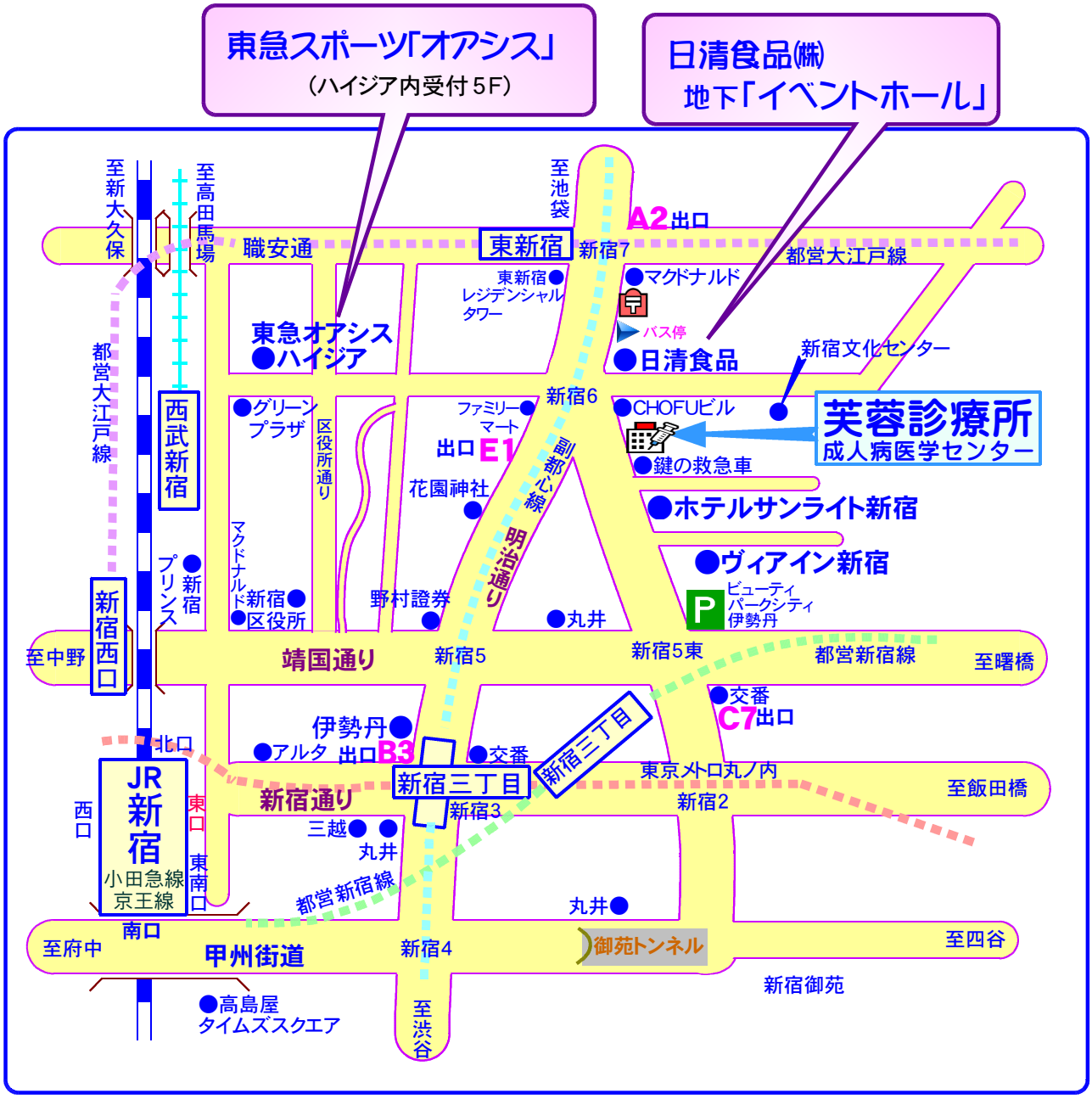
キャンセルの場合はお手数ですがご連絡ください。
Tel. 03-3350-6731㈹　健康管理室

次回告知
6月16日(土)
運 動 編
会員制スポーツジム、
オアシスで汗を流しましょう

Hospitality
42th Anniversary

医療法人社団 敬昭会 芙蓉診療所 成人病医学センター
〒160-0022 東京都新宿区新宿5-14-5(伊勢丹近く)
TEL：03-3350-6731㈹ FAX：03-3350-0910
Mail:info@fuyodock.jp　HPアドレス：http://www.fuyodock.jp
◆健康教育のある人間ドック◆

●健康教室会場へのアクセス



（注）日程や時間などに変更がある場合がございますので、ご了承下さい。