

正しいダイエット講座

栄養学・生理学をベースに身体の仕組みに合わせて行うダイエット方法です。身体が必要とする栄養素は五大栄養素（炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル）に限られます。五大栄養素を理解することが栄養学となります。食物を消化、分解、吸収し、身体の中に入って様々な反応を起こす仕組みは生理学にて理解することができます。

五大栄養素の中で体脂肪に変換される仕組みを持っているものは限られています。身体の仕組みを理解しておけば、健康的にダイエットすることができ、リバウンドの原因を防げます。

なぜ体脂肪が増えるのか？なぜ体重が増えるのか？なぜ筋肉が付かないのか？
なぜ体脂肪が減るのか？なぜ筋肉が増えるのか？

身体の仕組みから考えれば100%原因を突き止めることができます。

身体の秘密を自分のものにしませんか？

初級1：正しいダイエット方法

ダイエットの考え方、意識改革！！
健康的に痩せやすい状態を作り出す！
食べ物と身体の秘密！太る恐怖からの脱却！etc

初級2：効率良く体脂肪を落とす方法

体脂肪が燃える仕組み・増える仕組み
体脂肪が燃えるメリット・デメリット
体脂肪が効率良く燃える食習慣 etc

初級3：効率良く筋肉を付ける方法

筋肉が付きやすい状態
筋肉が落ちやすい状態
筋肉を効率良く付ける食習慣 etc

興味がある講座から参加していただけます。皆様のご参加お待ちしております。