



ダイエット講座 in 東京 (品川)

生活情報誌「クロワッサン」などで紹介されたリバウンドの心配が少ない『ゆっくりダイエット』に、冷え性改善&代謝アップの「生姜」をドッキングさせたダイエットの進化版！

「ゆっくり生姜ダイエット」講座

講師：平柳 要 (元 日本大学医学部准教授、医学博士)

プロフィール：東京大学大学院医学研究科修了、イタリア・パルマ大学、マサチューセッツ工科大学、ハーバード大学の客員研究員や日本大学医学部准教授などを経て、現在は(株)H&Wの代表取締役。エビデンス(科学的根拠)に基づく『ゆっくり生姜ダイエット』の提唱者であり、生姜やビタミンDの健康効果に関する調査研究の第一人者でもある。

■講座の主な内容

- ① メタボリアンにならないためのエビデンスに基づいたダイエット基礎理論
- ② 超低カロリーダイエット(MLCD)や単品ダイエット(SFD)はキケンがいっぱい
- ③ ダイエットを成功させる秘訣は脳と筋肉をうまく使うこと
- ④ 生まれつき体脂肪がつきやすく減りにくい人(日本人の3分の1)は、どうすればよいか？
- ⑤ スローで生姜を取り入れた『ゆっくり生姜ダイエット』は、なぜカラダによいのか？
- ⑥ ”急がば回れ”の『ゆっくり生姜ダイエット』の効果的な実践法とは？
- ⑦ 質疑応答コーナー
- ⑧ ダイエット講座修了試験 (合格者には後日、“やればできる”認定証を授与)

日 時	第1回 平成21年11月13日(金)	18:30~20:30
	第2回 平成21年11月27日(金)	18:30~20:30

会 場	品川イーストワンタワー 21階 中会議室 JR品川駅南口(東口)徒歩1分 同階に自販機はありますが、室内での飲食はできません。
-----	---

参加費	3,150円(税込)
-----	------------

おみやげ付

定 員	各回50名(女性のみ)
-----	-------------

マスコミ関係者や専門家は別途、お問い合わせください。

締 切 等	11月6日(金)
-------	----------

ただし、定員になり次第締め切りますので、弊社HPの<http://h-and-w.jp/>新着情報にて、空き状況などをご確認の上、お申し込みください。

お申込み

①E-mail アドレス、②電話番号(携帯電話可)、③希望日、④住所、⑤氏名、⑥年齢、⑦職業、⑧身長、⑨体重、⑩申込みの動機 をご記入の上、下記のE-mailか、またはファックスあるいは郵送にて、お送りくださるようお願いいたします。受講内定者には、案内書と郵便振替用紙を郵送いたしますので、指定期日までに参加費3,150円をお振り込みください。

E-mail : customer@evidenceshop.jp

ファックス : 03-6801-8159

住所: 〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-15 (株)H&W 「ゆっくりダイエット」本部

