

肥満を正しく理解し、健康的にやせる具体的手法を学ぶ

管理栄養士による「食事日記」指導つき！実践ヘルスケアコース



✓ 学習期間：3か月（在籍期間6か月）

📖 教材構成：学習ガイド／テキスト2冊／
添削問題必須2回／
任意提出課題「食事日記（3日分）」

👤 受講料：11,880円（消費税8%を含みます）

👤 監修：岡部クリニック院長 岡部 正

👁️ ねらい：
健康的にやせるためのコツを学習し、よりよい生活習慣を身につけます。食生活を見直し健康を維持したい方や、正しいダイエットの知識を身に付けたい方に最適です。

🔍 特 色：
●自身の食生活を振り返る「食事日記」が付き、管理栄養士があなたの食生活をアドバイスします。
●テキストは全編カラー構成。イラストを効果的に配したわかりやすいテキストで、肥満のメカニズムと、やせるコツを理論的に学習します。

1 太る原因とやせるコツを知る

- 第1章 「肥満」を理解しよう
- 第2章 「かくれ肥満」にご用心
- 第3章 あなたが「太る原因」を作っている
- 第4章 「健康的にやせる」にはコツがある

2 実践！生活習慣の改善＆『食事日記』

- 第1章 まず見直すべきは食生活
- 第2章 やせるための運動&シンプルエクササイズ
- 第3章 ストレスとリバウンドに打ち勝つ
- 第4章 実践！「食事日記」

■本講座は、添削課題の提出方法が選択できます。
お申込みの際には〔Web 添削コース（インターネット）〕または〔マークシート添削コース（郵送）〕のいずれかを必ずご選択ください。ご記入がない場合は、マークシート添削コースとさせていただきます。

■Web 添削について
Web 添削は、Web を利用して、1) 通信教育講座の添削採点サービス、2) 講座内容に関する質問受付等のサービス、3) 日本マンパワーが発信する情報をご提供するものです。

👤 一般社団法人 日本経営協会 / (株)日本マンパワー