

～おいしいダイエットセミナー～



Pumpkin 人材教育センター

「寝ていてもヤせる体になる食べ方のコツ！」



カリキュラム(案) 3時間の例	講義形式
1、カラダは3ヶ月で変わる！	講義 と ワーク
2、今の自分に必要な食べ物は？ (栄養不足のサインを紹介→各自で栄養チェック)	
3、栄養そのままにカロリーダウンするテクニック	
4、食べたものがドンドン燃えるカラダとは？	
5、燃焼系のカラダになる食べ方のコツ (カロリーに関するクイズ)	
6、自分の食生活をチェック (自分に合った食スタイルをデザインする) *まとめ	



※カリキュラムは変動する可能性があります。