

# 聞くだけで痩せるダイエット成功のコツ

～女性の体ならではの食行動変容とセルフケア～

講師：前田 あきこ (まえだ あきこ) 先生



- ・管理栄養士 ・健康運動指導士
- ・パーソナルコンディショニングコーチ
- ・妊産婦体操指導員
- ・pfilAtes™ インストラクター
- ・抗加齢医学会認定指導士
- ・AEAJ認定アロマセラピーインストラクター

認知行動療法を取り入れた栄養・運動・生活指導により2万人以上を体質改善。独自の視点と専門知識を活かして、「カラダ×ココロ×日常生活×人間関係」に無理のない、体質・仕事の効率改善のコツ“気づき”を見つけるアドバイスをおこなう。五輪選手やトップアスリートの栄養管理とボディコントロールを手がけた経験もある。俳優の役作りのための食事指導や、ボディメイクにも携わる。2002～2006年には、日本スケート連盟 フィットネスコーチおよび管理栄養士、日本オリンピック委員会 医科学強化スタッフを務める。「あれもこれもやってみたい」でも「なにから始めたいんだろう？」と一人で考えている方は是非ご参加下さい。

◆7月6日(金) 18:30～20:30

◆場 所:対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座

東京都中央区銀座 2-6-5 銀座トレシヤビル7階

◆参加費:一般の方:3,500円 / ジョイ・ラボ会員:無料

■お申込み：女性医療ネットワーク事務局まで、FAX (03-3538-1019) あるいはメール([info@cnet.gr.jp](mailto:info@cnet.gr.jp)) にてお願いいたします。

お名前	ふりがな		
区分	女性医療ネットワーク会員	ジョイ・ラボ会員	一般の方
ご所属			
電話番号	E-mail		