

”食と健康”

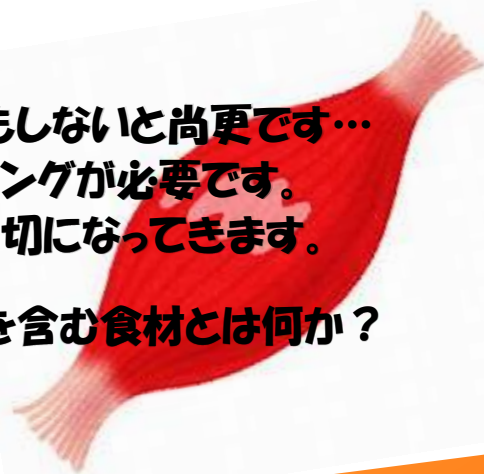


トレーナー兼 管理栄養士がおすすめする

「筋肉をつけるための食事法」

年齢を重ねるごとに筋肉量は落ちていきます。何もしないと尚更です...
なのでいつまでも動ける体を維持するにはトレーニングが必要です。
そして体のメンテナンスをするには食事がとても大切になってきます。

今回は、筋肉の基となる**“良いたんぱく質”**を含む食材とは何か？
またその食材の効果的な摂り方をご紹介します。



参加
無料

平成30年

4/21(土)

■ 11:00~11:30

■ 定員 16名

■ 場所 2階カルチャー教室

■ 担当 行澤 典代

お申し込みは、
2階受付または電話にてご予約をお願いします。

愛仁会総合健康センター
072-692-9281