

食ラボ (Food Laboratory)

食の研究室

「私たちのカラダは私たちが食べた物からできている。」
食生活を見直せばカラダは必ず応えてくれます。
食を通してその方の目的、目標にあったアドバイスをしていきます。

”メンタル面” ”身体面”の両面からサポート致します。
「食事」「スポーツ」「健康美」がテーマです。

＜こんな方にお勧めです＞ 年齢・性別は問いません

スポーツで目標を達成したい方。

試合当日の食事を摂るタイミングや内容を知りたい。

疲れやすい、怪我をしやすい。

生活習慣を見直したい。

健康的に綺麗に痩せたい。(ダイエットでリバウンドしたくない)

ここ一番力を発揮したい。(大切な会議がある。テスト当日等)

***ご希望の方はステラスタッフにお申出下さい。**

①アンケート用紙、受講される目的、行動記録票をお渡し致します。
必要事項をご記入の上、ステラにご提出ください。

②ご記入いただいたアンケートや目的、行動記録をもとにアドバイスをさせていただき
その内容をご自宅にお送り致します。

③アドバイスをご覧いただきご興味があればご連絡ください。
2回目からはアセスメント(お話)をしながら各々の目的達成に向けて進めていきます。

＜料金＞

1回アセスメント料金 500円

5回アセスメント料金 2,000円

アセスメント所要時間 30分

アセスメント期間 月1度(目安)
(目的などで期間が変わります)



＜アドバイザープロフィール＞

秋山 博子(あきやま ひろこ)

アスリートフードマイスター

JYIAヨガインストラクター

FTPピラティスインストラクター

笑いヨガリーダー

私の目標は「一生 アスリート!!」
一緒に夢をを叶えましょう。

＜お問合せ＞

カルチャーセンターステラプレイス

☎ 025-520-8048 Mail yamapub@valley.ne.jp

アスリートフードマイスター秋山 博子

☎ 09079005848 Mail i-bo.yuki@docomo.ne.jp