

パーソナルトレーナー直伝 疲れない身体づくり

健康で働き続けるための "元気"づくりセミナー

オンライン開催

2024年
2/27 火
15:00-16:00

セミナーテーマ

あなたの体質にあった食事法と運動で 疲れない身体を手に入れましょう

休みはとっているのに疲れが取れない・という経験はないですか？それは今の食事が原因かもしれません。身体に個体差があるように、食事法にも個人差があります。自分にあった食事・運動・睡眠のバランスが整うと、忙しい時でも疲れにくい身体をつくることができます。今回は「働く人の健康づくり」をテーマに活躍するパーソナルトレーナー中村氏を迎え、食事・運動・習慣づくりをテーマにお話をいただきます。あなたに最もあった身体の整え方をワークを中心に学んでいただきます。

講師

中村 友也 株式会社WAHAHA 代表取締役

京都府庁職員時代、激務で不規則かつ不健康な生活を送っていた時、健康対策課にて指定難病医療を担当することに。健康のありがたさを再認識し、生活習慣を見直す中でボディビルに出会う。

ボディビルダーが実践する食事、筋肉トレーニング、睡眠法の中から、エッセンスを抜粋し、誰でも簡単に実践できる健康づくり法を確立。「働く人に健康であることの幸せ」を伝えたいと14年勤務した府庁を辞め、パーソナルトレーナーとして独立。延べ200名以上の体質・体型改善をサポートを行う他、トライアスロンの近畿強化選手の専属メンタルコーチ等も務める。自らもボディビルダーとして活躍。京都・大阪チャンピオンの実績ももつ。



概要

日時：2024年2月27日(火) 15時～16時
形式：オンライン（Zoom）
受講料：1,000円
定員：20名（先着順）

プログラム

食事

『元気をつくる食事の“量”と“質”』

- “量”自分に最適な理想の摂取カロリー
- “質”自分に最適な栄養バランス

運動 『身体を活性化する運動』

- 手軽でハードな自宅トレーニング
- オフィスでも出来る簡単ストレッチ

習慣 『頑張らない習慣づくり』

- 習慣の仕組みづくりのコツ
- モチベーション管理



ボディビルダー
BEST BODY JAPAN
京都1位、大津1位



トレーナー
WAHAHA FITNESS
京都と大阪に2店舗



メディア出演
関テレ「よ〜いドン」
びわ湖放送「びわカン」

お申込み
お問合せ

 株式会社ユメコム
075-254-2233

京都市中京区蛸薬師通烏丸西入橋弁慶町227
第12長谷ビル6F-A

E-mail: info@yumecom.com

URL: <https://www.yumcom.com/kensyu/>

