

栄養学

ダイエット・バルクアップ(筋肥大)はもちろん健康維持向上にも貢献します。
食べ物がもつ影響力は肉体面・精神面にも及びます。

細胞の活性化	栄養不足で起こりうる症状 細胞の生存期間
5大栄養素の働き	糖質 脂質 タンパク質 ビタミン ミネラル 食物繊維
ケトジェニック食事法	ケトジェニック食事法の効果 脂肪燃焼のメカニズム 具体的な食事方法
体質・ライフスタイル別診断とダイエット法	体質別診断 ・糖質過剰タイプ ・脂質過剰タイプ ・代謝不良タイプ ・ビタミンミネラル不足タイプ ライフスタイル別診断 ・外食タイプ ・コンビニ食タイプ ・不規則タイプ

<p>健康的な食べ方 3原則</p>	<p>時間栄養学について</p>
<p>アルコールの 健康への影響</p>	<p>アルコールで太る原因 アルコールととる際の注意点</p>
<p>栄養補給になる 間食の摂り方</p>	<p>おすすめな間食の種類 摂取するタイミング</p>
<p>摂食障害</p>	<p>摂食障害とは 摂食障害の方に対しての 対応と食事指導</p>
<p>用途別栄養摂取(栄養 素・サプリメント)</p>	<p>ウエイトコントロール 瞬発力アップ スタミナ維持 ケガ防止脳の活性化 メンタルケア ポジティブ思考に役立つ栄養 成長期に必要な栄養</p>

TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール