

## <プロフィール>

◆専門分野 栄養・運動・ストレッチ・脳トレ ※メンタル以外の健康全般

◆資格：NESTA（National Exercise & Sports Trainers Association）認定

・ニュートリション（栄養学）スペシャリスト

・ダイエット&ビューティースペシャリスト

・シニアフィットネストレーナー

ファイトライフトレーナー協会認定 ファイトライフトレーナー

◆活動 3 本柱

1. 栄養 & 健康セミナー・講演会（一般企業様、スポーツ団体様 etc）

2. 出張トレーニング（マンツーマン～ 50 名様まで対応 可）

3. メール健康サポート（単発アドバイス、8 日間ファスティング、90 日間 体質改善）

◆実績

1. 講演会 150 回以上（物流大手企業様、総合建設会社様、働きがい日本 NO.1 企業様 他）

2. 出張トレーニング 6,000 回以上（経営者様、プロ格闘家、マラソンランナー 他）

3. サポート 600 人以上（血液検査前、ダイエット、便秘・貧血・アレルギー改善 他）

◆理念 お客様の健康増進のお手伝いをする事で、活力ある社会の実現に貢献する。

◆著書 たった 10 個のルールで疲れ知らずの極上の健康を手に入れる食事術



## <講義内容・日時>

### 「スポーツと栄養」

小手先のテクニックではなく、栄養の本質を掘り下げよう！

10 月 27 日（土） 16 : 00 ～ 16 : 50

食えることは、生きること。

まずは余分なものを捨てる（カロリー・栄養バランス）

考え方の優先順位

どのように食べるか

時間帯と栄養の関係性

10 月 27 日（土） 17 : 00 ～ 17 : 50

よりかっこよく、より美しく、よりよく生きる

肥料を与える前に石を取り除く

極上の肥料を与える

貧血対策

100 年後の地球を想像する

たった**10 個**のルールで  
**疲れ知らずの  
極上の健康**  
を手に入れる食事術

ボディメイクトレーナー  
久保山 誉

