

久保山 誉 HOMARE KUBOYAMA

<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
- ファイトライフレーナー協会認定 ファイトライフレーナー

◆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



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



<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

食べることは、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