

# 栄養相談

毎週



1Fロビーに  
当院管理栄養士が  
常駐していますので  
お気軽にお声かけて  
ください。(無料)



10～13時まで



## 体重コントロール

食べながら、体重を落とすことはできるのかしら  
痩せたいけど不健康なダイエットはしたくない  
太りにくい食べ方ってあるのかしら・・・

「健康で美しくいたい」というのは、誰もが望むことです。

健康も美も、食生活と切り離しては考えられません。

食べる内容や食べ方、食べる順番をちょっと変えたり心がけるだけで、健康的な食生活になり、結果としてダイエットにつながっていきます。そのノウハウを、管理栄養士がお話いたしますので、興味のある方は、是非お気軽にお声をかけて下さい。

※実は月経不順の原因の中には、体重と関係している場合が以外と多くあります。適正な体重管理をすることで、月経が整えられてくる場合も多くあります。

(特に妊娠を希望される方は月経を整える事が大切です)

