

# メタボ対策無料セミナー 5月18日(日)開催!!

時間 : 10:00 ~ 12:00

内容 : メタボを解消する食事と運動

メタボの原因は運動不足とカロリーの摂り過ぎです。メタボを改善するには、内臓脂肪を運動で燃やす事と、内臓脂肪を身体の中で燃やすための栄養素を摂る事です。

3食の食事の量を減らすのではなく、栄養学に基づいて、ひもじい思い、大好きな嗜好品をガマンすることなく、解消していく秘訣をお教え致します。毎日の食事をお作りになる奥様と共に、ご家族そろって是非ご参加くださいませ。



あなたやあなたの周りの方は大丈夫ですか？

男性は2人に1人、女性は5人に1人がメタボ予備軍。

あらゆる病気の引き金になるメタボを今すぐ解消しましょう！

予約制となりますので、4F受付でお申込み下さい 0120-58-4401

ファイブM