

初級・中堅向け

無料

社会人向け オープンオンラインセミナー Zoomで開催

No.1

「メンタルヘルスと栄養」 初級・中堅向け

講師：四元 千佐子 (EQアセッサー)

日時 2021/7/14(水) 9:30-11:30

| 日時 | タイトル・内容 | 対象 | 金額 |
|-----------------------|------------|---------|----|
| 7/14(水) 9:30-11:30 | メンタルヘルスと栄養 | 初級・中堅向け | 無料 |

■メンタルヘルス&栄養

1. 自己診断
2. メンタル障害の症状とは
3. セルフケア
・栄養(食生活チェック)
腸内環境～東洋医学
4. 夏の過ごし方

研修の目的

現在の自分の心と体の状況を把握する。
食が身心に与える影響を学ぶ。

★最終的に明日からはじめる食の改善、
日常の改善を行う！！

お申込み・お問い合わせ

株式会社ゼネット

TEL 03-5979-1621 URL <http://www.zenet-web.co.jp>

ZENET