



## シェアリングプレイス5月セミナー

### ヘルスケアセミナー

5月24日(水) 13:30~15:30

昔と比べて食事の量は増えていないのに太ってしまった、と感じることはありませんか？

それは、年齢と共に代謝が落ちていることが考えられます。太りにくい体を目指すには、基礎代謝を上げることが大切です。

「基礎代謝」とは、生命を維持するために必要なエネルギー量のこと。

人間は、体を全く動かすことなく横になっても、心臓を動かす、呼吸をする、などさまざまなことにエネルギーを使っています。

基礎代謝のうち、内臓は60%と高く、半分以上の割合を占めているため、体を動かし筋肉を増やす事はもちろんですが、内臓に負担をかけない食生活を送る事も重要なポイントです。

ぜひヘルスケアセミナーで、より健康になる方法を見つけてみてください。

講師：株式会社エリナ

研究開発部 部長 禹 濟泰

※セミナー受付は30分前から開始いたします



株式会社エリナ シェアリングプレイス

営業時間 10:00~18:00

(商品ご購入のお承り時間 10:00~17:30)

電話 : 03-6252-3020

FAX : 050-3156-3073