

クオール健康セミナー

参加費**無料** & テキスト**無料**配布！！

2025年11月22日(土)

14時00分～14時40分

「毎日のリズムが整う食事法」



いま話題の時間栄養学のお話です。
私たちの身体の中には体内時計という機能がそなわっており、
生活リズムを調整しています。
体内時計と食事が深い関係があり、いつ、なにを、どのように
食べると良いか？についてお話しいたします

講師プロフィール

おおがけんじ
大賀 健二



医療法人社団梅華会 健康推進部部長
予防未病健康医師協会 事務局長

「健康寿命延伸に寄与したい」という想いで
予防・未病を全国に普及させる活動に従事。

健康情報をお届け！！

予防未病健康医師協会
公式LINE友達募集中



予防未病健康医師協会



YOMIKEN_OFFICIAL