

この日を境に、あなたのリフティング力が…

みるみる上がる！

栄養セミナー

～最高のパフォーマンスは、最高の食事から～

○日程:5月31日(日)

○時間:15:00～17:00

○場所:国際交流会館(第3会議室)



○テーマ

- ・強くてしなやかな筋肉のための栄養
- ・怪我をしにくくする栄養摂取
- ・フレッシュな身体で練習に臨む
- ・本番前の精神の安定
- ・お子様の健やかな成長のため
- ・ご家族、ご友人の健康増進 etc.



久保山 誉 (くぼやま ほまれ)

- ・NESTA認定 ニュートリション(栄養学) スペシャリスト
- ・ // ダイエット&ビューティー スペシャリスト
- ・ // シニアフィットネストレーナー
- ・総合格闘技「修斗」元世界バンタム級4位)
- ・ホームページ:久保山誉のいきいき健康道
- ・電子書籍:O型ダイエット (Kindle 版)

