

新しい減量指導法の実力養成講座

実際に減量のための“行動療法パッケージ”の理論とスキルをダイジェスト版で学びます。意外と知らない体重の意味を理解します。方法は体重を計り、記録し、合わせて少食になる食育トレーニングをするという方法ですが、行動を起こさせる仕組みを理解すると、容易に明日からの指導に役立ちます。減量をして改善をねらう「減量教室」「糖尿病教室」「食育教室」「面談」などに、きっと役立つと思います。

「行動」の基本原理を応用して、認知修正療法と組み合わせて、いかに減量させるかという技法を学びます。演習を交えながら進めますので、明日から使える技法を身につけてください。



主催：ライフスタイル研究所 代表 太田博之
〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-22-太平ビル9F
078-655-8518
後援：日本食行動インストラクター協会

日時：2010年8月28日（土）29日（日） 両日とも 10：30～15：00

会場：神戸ハーバーランド 神戸産業振興会館 会議室（JR神戸駅下車）
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1丁目8番4号 078-360-3200
募集人数：30名（会場の関係、定員なり次第、締切です）

受講料：1日のみ4,000円、2日間で7,000円（両日ともお弁当つき…ひとくちトレーニング）

申込み：FAXか lsi@wendy メールで申し込んでください。（問合せも）

- ・メールには、所属、氏名、日中連絡先、受講日を記載して下さい。
- ・受講要綱、支払方法を、メールで返信します。

※ひとくちトレーニング：びっくりするほど、小食になり少ない量でも満足になれる食育トレーニング法

8/28
（土）

- ・ひとくちトレーニングの演習
- ・体重の秘密を知る
- ・体重分析表の分析トレーニング

8/29
（日）

- ・ひとくちトレーニング指導法
- ・消化官接触からみる食欲の臨床
- ・食行動調査表の分析トレーニング

※今回受講者は、2日目に動機付け支援プログラム TOK-Smartレッスン期（1ヶ月間）が体験できます。（無料）

申込みFAX先
078-291-7790

8/20（金）締切
但し、定員になり次第締め切ります

所属	
氏名	
日中連絡先	
受講日	8/28（土） 29日（日） 両日
連絡メール先	@

※ 実施要綱の送付先を記載してください