

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」の基本原則を応用して、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
ヘルスマネジメント(株)



日時：2010年9月15日(金) 9月22日(水) 両日とも 10:30~15:00
会場：東京銀座プロッサム中央会館 : 東京メトロ有楽町線 新富町駅1番出口 (中央区役所方面から) 徒歩1分
講師：ライフスタイル研究所 代表 太田博之
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演習)
申込み：FAXか lsi@wendy.jpへ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

9/15 (水) ・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

9/22 (水) ・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

9/3(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	9/15(水) 9/22日(水) 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