

創業者のためのハイパフォーマンス食事術 ～食べ方・選び方・タイミングで劇的に変わる食事改革～

「時間はないけど栄養バランスを考えた食事を取りたい」「ビジネスパーソンが注意すべき食事のポイントについて学びたい」

そんなお悩みをもった創業者のための「忙しくてもできる健康的な食事」について学べるセミナーです。

日時

11月8日 (水)
10:00～12:00
(9:30受付開始)

カリキュラム

- 1、食事管理も仕事の一環と考える
- 2、ハイパフォーマンスのための食事術
- 3、コンビニでも買える健康な食事と選び方
- 4、〇〇のために必要な栄養素は〇〇である(ケーススタディ)

※カリキュラムの内容は、予告なく変更となる場合がございます。

お申し込み方法

TOKYO創業ステーション セミナー予約システムから
お早めにお申し込みください。

(<https://tssevent.tokyo-kosha.or.jp/>)

講師 株式会社Food Smile
代表取締役 椎橋 聡子 氏



会場

東京都千代田区丸の内2-1-1
明治安田生命ビル 丸の内 MY PLAZA
低層棟2F セミナールーム
TEL: 03-5220-1141

