講義内容

施設名	希望の館	所　属	栄養課
職　種	管理栄養士	氏　名	元家　玲子

講義、研修タイトル	リバウンドしないダイエット
分野・キーワード	ダイエット、リバウンド、エネルギー
対　象　者	一般

講義内容・概要
「リバウンドしないダイエット」
1、肥満とダイエット
2、リバウンド
3、エネルギー
4、遺伝子
5、生活リズム
6、リバウンドなし！ダイエットのコツ
※誤ったダイエットでリバウンドを繰り返さないよう、肥満になる原因を明らかにして正しい
ダイエット方法を講義する。

必要時間	40～50 分	対象人数	
準備物	パワーポイント使用（パソコン、スクリーン等）		

備考、その他 事前にご相談ください。