

令和8年度

やまがた健康企業宣言事業所向け 健康づくりセミナー（食事編）

株式会社セルヴァンスポーツの管理栄養士・栄養士が行う、ビジネスのパフォーマンスを最大化するために、「自分に適した食事量」「メンタルを整える腸内環境」「集中力を維持する血糖値コントロール」の3軸から、根拠に基づいた実践的な食習慣を習得するセミナーです。

01

あなたに適した 食事量計算セミナー



日々の食事で「何を、どのくらい食べれば目標に届くのか」を具体的に計算・数値化。ご自身で算出することで、根拠に基づいた納得感のある食事選択が可能。

02

ビジネスマンのための 「メンタル×腸活」セミナー



多忙なビジネスマンでも日々の生活の中で実践できる具体的な方法に加え、腸内環境がメンタルヘルスにどのような影響を及ぼすのか、そのメカニズムを分かりやすく解説。

03

血糖値をコントロール するための栄養セミナー



健康診断で「血糖」が要検査そんな問題を抱えるビジネスパーソンのために血糖値をコントロールするための、食べ方のコツを解説。

セミナーご依頼
受付中！

豊富なセミナー
登壇経験を活かし、
講演を行います。



『毎年似たようなセミナーばかりで、社内の関心が薄れている……』そんな課題をお持ちの企業様にこそ、体験していただきたい内容です。自分に最適な食事量をその場で導き出す計算ワークや、午後のパフォーマンスを劇的に変える血糖値コントロール術など、今日から実践できる『体感型セミナー』で、社内に新しい活力を生み出します。

株式会社セルヴァンスポーツ

〒 990-0004 山形県山形市上山家町705-5

MAIL esport140918@gmail.com