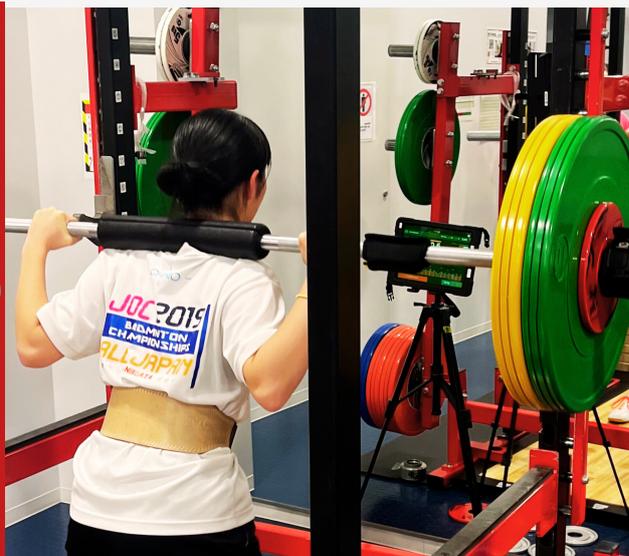


とちぎスポーツ医科学センター主催  
トレーニング講習会2024

# そのダイエット 本当に合ってる？

## 確実に減量するための超食事法



# 8.3 土

## 9:30~11:30 講義

### 是非聞いてください！

- ✓ 食事改善で体脂肪率を減らしたい方
- ✓ 体重を減らすだけでなく筋肉量を増やしたい方
- ✓ 減量に関する正しいアプローチを学びたい方



### 講師 鈴木 いづみ

順天堂大学大学院を修了し、JSPPO公認スポーツ栄養士および管理栄養士の資格を持つ。現在はとちぎスポーツ医科学センターで嘱託非常勤職員として活動中。Jリーグ、ジェフユナイテッド市原・千葉のトップチームにおいて管理栄養士を長年務め、現在は北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士を務めている。多くのアスリートにサポートを提供してきたその経験から、数々の成果を上げているスポーツ栄養士として知られている。



## 講習会の内容

ダイエットや減量は単なる体重を落とすことではありません。理想的な減量とは、体脂肪率を減らしつつ筋肉量を増やすことです。この講習会では、一般の方から指導者、アスリートまで、誰にでもわかりやすく即実践できる減量に関する最新のトピックを提供します。多くのアスリートが鈴木いづみ先生の指導を受け、食事や食行動を変えて体脂肪率を減らすことに成功しました。正しい知識を身につけることで、健康的な体重管理やパフォーマンス向上につながります。

### 会場

栃木県総合運動公園内  
会議室・トレーニングルーム

### 対象者

・スポーツ栄養学を学びたい方  
・減量やダイエットについて学びたい方

### 参加費

対面受講：3,500円/1講習  
アーカイブ配信：4,000円/1講習

### お申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターHP内  
【各種講習会申し込み】  
▶申し込み専用Googleフォームにて



詳細・お申込み



お問い合わせ：とちぎスポーツ医科学センター（☎028-645-2080）