ウェルライフセミナー

内臓脂肪撃退法

内臓脂肪と皮下脂肪の違いをご存知ですか？
メタボリックシンドロームは、別名内臓脂肪症候群と言われています。
内臓脂肪の怖さは、さまざまな病気を引き起こすことにあります。
この機会に生活習慣を見直して、健康なからだを手に入れましょう。

参加費不要

思い当たることがありませんか？
～生活習慣チェック～

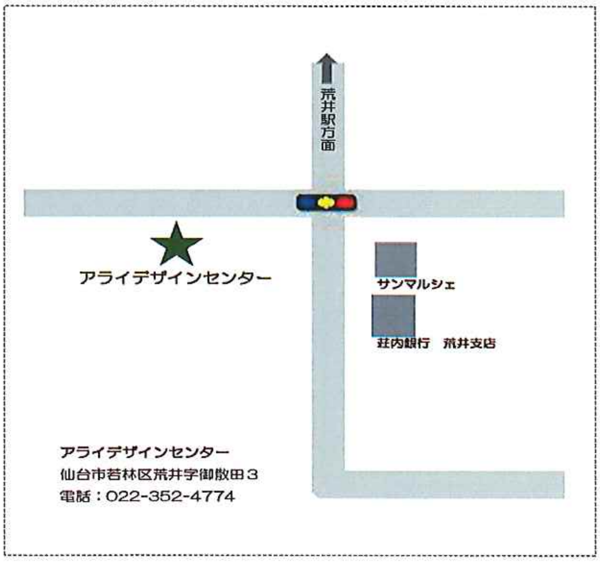
- □ 休日は動かないことが多い
- □ 塩辛いものや油っこい料理が好き
- □ 気がつけば、体重が増えていた
- □ 定期的な運動をしていない
- □ 朝食を抜くことが多い

全国で大好評！

お客さまの声

- できることから生活習慣を変えていこうと思いました。
- 脂質異常症の怖さや日ごろの生活の見直しの必要性を感じました。
- 工夫することで毎日の食事のカロリーを減らせることがわかりました。

第一生命経済研ウェルライフ開発室の専属講師が担当します。



【日時】
12月13日（火）
11:00～12:00

【会場】
アライデザインセンター2階

参加費：無料！
お気軽にご参加ください☆

主催 第一生命保険株式会社　共催 一般社団法人荒井タウンマネジメント

【問合せ先】電話 022-352-4774　平日 9：30～16：00