

2018年度Wellness活動 JALスカイ大阪 PT/SO

大塚製薬 出張健康セミナー

2019/02/19 14:30-15:45

テーマ:睡眠の質の向上/食生活改善 参加者:22名

①食生活の改善について

疲労対策・からだ作りのコツ・免疫力の話～乳酸菌B240について

②生活習慣の改善

目覚めスッキリ習慣のススメ～アスパラプロリンとは？

日々シフト勤務で疲れている私達にとって、
大変役立つお話を聞くことができました。
タンパク質は糖質と一緒に取ると効果的である事、
サプリメントをよりよく吸収する為には、まずは
ベースとなるからだ作りをしなければならない事、
など目から鱗な情報を得られた有意義な時間でした。

