

栄養チームが力になります！

「栄養で差をつける」

身体は吸収したもので創られています。
自分にはどんな栄養素が必要で、
何を、どんなふう食べるか、
この「食べ方」がとても重要な意識となります。



～栄養チームの紹介～



貞方智子

- ★sango15代表
- ★産前産後ケア
- ★ポジティブエイジング食育指導者
- ★ジュースマイスター

食事の工夫で充実した毎日を♪
食事で体調を整え年齢に伴う変化を
楽しみながら日々を過ごす
お手伝いをさせていただきます。



臼井さなえ

- ★看護師
- ★野菜ソムリエ
- ★バーチャルヘルスコーチ

ストイックな食生活ではなく
皆様の生活スタイルに合った、
日本人に合った一生続けられる
食習慣を提案させていただきます。

まずはカウンセリングから・・・60分6600円（初回半額）
お気軽にお声がけください。