

テケジョ
鉄欠乏
女子
を救え!

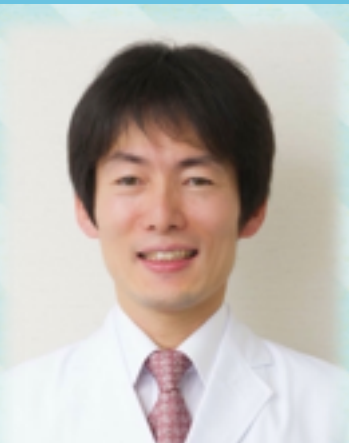
高岡よしみ Presents

Dr. 奥平智之 講演会

テケジョ
鉄欠乏
女子
を救え!

～ココロとカラダに効く食事～

2018年8月25日(土) 大阪市中央区



Dr. 奥平智之

疲れやすい、憂うつ、イライラする、
肌の調子が悪い、髪が抜けやすい...
実は、これらの症状に、食事や栄養が
大きく関与しているってご存知でしたか?
血液検査結果がオールAでも、栄養学的な問
題が隠れているかも...
栄養がココロやカラダ、美容に及ぼす影響や、
血液データを用いた栄養チェックのコツをこ
この機会に学んでみませんか?



ナビゲーター
高岡よしみ



講演会 14:00～15:30 ¥3,000

奥平先生のご講演後に、高岡よしみのプチセミナー
「モデルが明かすダイエットレッスン」を実施。

懇親会 15:30～17:00 ¥2,000 (1ドリンク+フィンガーフード)

鉄欠乏を見抜く「爪チェック」を希望者全員に実施
先着10名様に、血液検査結果の栄養学的アドバイスを
させていただきます

お申し込み: takaoka.y@favlio.com

件名「8/25講演会」にて、お名前・メールアドレス・携帯電話番号・
懇親会参加の有無・血液データアドバイス希望の有無をご記載の上、
8/20(月)までにお申込みください。(要事前振込・返金不可)

会場: K225 (最寄駅: 堺筋本町・長堀橋)

堺筋本町 10号出口より徒歩4分・地下鉄心斎橋駅クリスタ長堀 北4号出口より徒歩5分
〒541-0058 大阪市中央区南久宝寺2-2-5 YOLO-B.L.D 2F TEL 06-7709-5653

奥平智之先生: 医療法人山口病院精神科部長(埼玉県川越市)/日本栄養精神医学研究会会長

「メンタルヘルスは食事から」をモットーに、個人の体質や病態に合わせ、食事や栄養療法、漢方治療を取り入れた精神科診療を実践している。また、メンタルヘルスにおける栄養学や腸管の重要性、減薬方法について、全国で講演を行っている。鉄はココロと体、美容に大きく影響している。『貧血がない鉄欠乏症』による心身の不調は血液検査をしても見逃されているのが実情。胎児の中枢神経系の発達などにも鉄が必須で女性の鉄欠乏の問題は更に深刻。鉄欠乏女子を“テケジョ”と名付け注意喚起をしている。著書「ココロの不調回復 食べてうつぬけ～鉄欠乏女子(テケジョ)を救え!～」(主婦の友社)は半年で8刷58,000部に。

高岡よしみ: モデル/人材育成コンサルタント/一般社団法人日本姿勢と歩き方協会®代表

大手ホテルに勤務し接客サービスのスキルとホスピタリティマインドを身に付ける。その後、ファッションモデルに転身。東京コレクションや海外有名デザイナーのファッションショーに多数出演。現在はホテル時代の経験を生かし、接客サービス業を中心に、研修やブランディング、店舗再生等のコンサルティングを手がける。NHK「ごごナマ」等、テレビや雑誌等のメディアにも多く出演。

主催: 高岡よしみ

後援: (一社) 日本姿勢と歩き方協会・食事栄養療法倶楽部