



Date 日付 : 2018年7月21日&22日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : ダイエットせずに痩せる方法 - 空腹はがまんではなく科学

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	欠席者	無回答
93%	7%	0	0	0	3人	0

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ 脳の下方修正について(植木清佳さま)
- ・ 「食べてはいけない」というレッテルを貼らない。(金澤絵美さま)
- ・ ダイエットする怖さとどうい食事が適正かがよく分かりました。(石井恭子さま)
- ・ ダイエットしなくても良い体・食生活をつくる大切さについて。いろいろなホルモンが関係していること。カロリーよりも機能が大切なこと。(匿名希望)
- ・ ちゃんと知って食べれば怖くない。ということ。機能を知って、適量を食べれば良い。それだけのシンプルさ。(匿名希望)
- ・ 体重の設定幅が上方修正されること。体内時計遺伝子のお話。(小林三枝子さま)
- ・ 「成功要因:仲間を見つける」昨年レクチャーを受けた時には気づかなかつたけれど、これからは私にこれが必要と感じました。ヘルスコーチであるちせさんからこれからも良い菌をたくさんいただこうと思います。(匿名希望)
- ・ 食事はカロリーではなく、機能で選ぶという点。(山下信子さま)
- ・ ダイエットをくり返すと肝臓がこわれる。といところ。(匿名希望)
- ・ ダイエットする度に太るという事実に衝撃を受けました。3Dを必要としないライフスタイルの大切さがよく分かりました。朝食の大切さを痛感しました。朝食の大切さを痛感しました。(織田千尋さま)
- ・ 脳の餓死回避プログラムが面白かったです。体重の幅が決まっているのも面白かった。食べたい時に食べて集中して食べるのが良い。(清水英美子さま)
- ・ 食事は機能。(内城麻理子さま)
- ・ 食べものに「食べてはいけない」というレッテルを貼らない。ということ。(食べたいものを我慢するのではなく、少量食べることで脳を満足させる。)(岩立晴子さま)
- ・ BMAL1遺伝子。アディポネクチンとオステオカルシンの関係。(小國肖子さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 改めて、朝食・和食の大切さを知らされた。(岩立晴子さま)
- ・ 各ホルモンが働く時間。作用する内容が分かった。(内城麻理子さま)
- ・ 講座で紹介されたファスティングドリンクの例で出ていたものですが、私もしたことがあります。製造過程で悪い物質を抜く技術でぬいているので安全だと聞きました。その辺はどうなのでしょう。(匿名希望) ⇒ この会社が特許を取得しているというので、特許番号を教えて欲しいと連絡したところ、音信不通となったため信用できるか疑問だと思っています。
- ・ 太る理由だけでなく、対策を知ることができました。また現代人のライフスタイルに合った対応法を提示していただき、すぐに生活の中に取り入れることができると感じました。(織田千尋さま)
- ・ ブログを読んで少し頭の中に入れていた知識が更にわかりやすく理解できました。(匿名希望)
- ・ 多くの情報が得られましたので、満足です。が、私個人の生活への落とし方をヘルスコーチに相談したいと思います。(山下信子さま)
- ・ どの回も2回受講したいと思ったり、復習がんばります。(匿名希望)
- ・ 朝食が大切なこと。日本人の体質を考慮することが大切であること。(小林三枝子さま)
- ・ 「シンプルに考えられる。シンプルなやり方でOKなのだ。必要なものはバランス。適切な量だということ」を知り、世の中の極端なものに惑わされる必要がないと分かったこと。軸ができた気がします。(匿名希望)
- ・ 科学的なお話をまじえてのお話がとても勉強になりました。これからも勉強したいです！(匿名希望)
- ・ いろんな情報に惑わされて、食べてはいけないレッテルをたくさん貼っていました。(金澤絵美さま)
- ・ 知りたいと思った情報を教えていただけたから、ありがとうございます！(植木清佳さま)

ご協力、ありがとうございました。