

からだの声、正しく聞けていますか？

# おいしく楽しく自然な 栄養マネジメント

参加無料

今年の健康先進都市ゼミナールでは、管理栄養士をゲストに迎え、対談形式で「おいしく楽しく自然な栄養マネジメント」を実践するためのコツをお伝えします。

- **日時** 10月17日(木) 10時～11時 ※ 第9回世界健康首都会議2日目
- **会場** Mウイング4階 4-4
- **対談の概要**
  - ✓ 体がだるい、甘いものが食べたい・・・「からだの声」への正しい対処法
  - ✓ 「食欲」に振り回されないためには？
  - ✓ 栄養マネジメントに関するクイズ など



管理栄養士・健康運動指導士

沖本 玲子 氏



都市計画家  
健康先進都市ゼミナールコーディネーター

倉澤 聡 氏