

食事のお悩みありませんか？

よく噛まずに
早食いに

ついつい
食べ過ぎ
てしまう

気付けば
だらだら食べ
てしまう



栄養バランス
って何？



ワークショップに
参加しませんか？

臨床心理士と管理栄養士が
改善のコツ教えます！

「しあわせ」かつ「健康」に食べる手がかりを研究しています

\\研究の協力をしてくれた方全員に謝礼として//

¥5,000 分のギフトカードをプレゼント♪

※全3回のワークショップ+アンケート+週1回のホームワーク
すべての協力が可能な方に限ります (16~79歳の方対象)

日程	① 1月25日 (土)	② 2月15日 (土)	
	③ 3月22日 (土)		全3回
時間	10~11時	※3月22日は11時20分まで	
場所	愛ファーマシー本社 (松山市余戸南3丁目11-33)		
定員	最大10名		

【ご応募はこちらまで】

愛ファーマシー株式会社
担当：管理栄養士 牧野

☎ 089-994-8881 (いちよう薬局)
✉ icyou-i@marble.ocn.ne.jp