

第23回健康セミナー

健康は日々の食事から！ 何をいつ、どう食べる？

- 日時：9月19日（土）15:00～
- 場所：玉谷クリニック 待合室
- 講師：玉谷クリニック 院長 玉谷 実智夫



- ・ 若さを保ち続ける食べ物
- ・ 摂りたい食べ物、避けたい食べ物
- ・ カロリーに関する正しい考え方
- ・ 健康でいつづけるための生活習慣

みなさんはいつまでも**若々しく**、**健康**であり続けたいと思いませんか？ そのためには**何を、いつ、どう食べるか**ということが、非常に重要です。糖尿病や高血圧の方々は特に「酸化」や「糖化」になりにくい食事を知っておくと**合併症の予防にも役立ちます**。今回のセミナーは、「**身体にいい食事の大原則**」について紹介していきます。