

# 健幸アラカルト

## オンラインセミナー

春に向けて、ココロもカラダも軽やかに。

## テーマ：睡眠と体の関係

追伸、お正月太りはリセットできましたか？

2月9日（金）15:00～15:30

■参加登録 URL>>> <https://x.gd/aOfNI>



こちらからセミナーへの参加登録をいただけます！

**あなたに解決すべき課題がある場合はご参加ください！**

◆ライブ配信のセミナーとなります。後日のオンデマンド配信はございません。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 20才の時より体重が増えた   | <input type="checkbox"/> 好きな食べ物は我慢したくない    |
| <input type="checkbox"/> 面倒な事はやりたくない     | <input type="checkbox"/> 苦しいダイエットはしたくない    |
| <input type="checkbox"/> 健康管理の必要性は分かっている | <input type="checkbox"/> 効果的なビタミン摂取方法を知りたい |

## <<3カ月でマイナス2kg!>>

### 参加者募集します！

#### 《Mealthyの特徴》

相談方法は食事写真をとって送るだけ！

健康課題はじめ自粛太りなどあなたのライフスタイルにあわせてサポートさせていただきます。

セミナーの後はMealthyアプリでチャット回数無制限で相談出来ます。

プログラム参加をご希望の方は、azbilグループ健康保険組合のホームページをご確認ください。

<https://www.kenpo.gr.jp/azbil-g/contents/03hoken/healthpg/index.html>