



概要

本気の体質改善を目指し、本格的な玄米食 Life を 3 カ月間実践する資格取得講座です。

ご家族など身近な方にも玄米食による健康法をお伝えいただくことができる、深い内容となっています。

玄米食アドバイザー講座を修了された方で、自身の健康体重を目指し免疫力を高める強い体づくりを目指す方が対象となります。

レッスンでは玄米食アドバイザーとして得た知識を活かして、食生活×体づくり（食と体を Design）を体得します。

レッスン後は講師による、個別コンサルティングも毎回実施いたします。

様々な個別データに合わせたパーソナルな計画を基に定期的な食事指導を進めます（約 3 万円分の玄米食品「体質改善キット」をお送りします）。

受講者の方には、毎食のメニューの写真共有と実践内容の報告をしていただきます。ご報告いただいた食事内容に応じたアドバイスの他、体調の変化について不安なことやお困りなことも、アドバイスをさせていただきます。

カリキュラム

全6回各3時間（13:00 - 16:00）× 3 カ月の体質改善プログラム

形式：対面式またはオンライン

1st Month: 「初めての玄米 Life」

【体質改善トライアル期間】

体質改善キットを使用して、主食の中心を玄米食（玄米パン、玄米めんを含み）切り替えていただきます。小麦食品は出来るだけ控えて、身体の変化を感じていただきます。

Day1	前半	講座	自分の身体と生活習慣を客観的に把握 ①
	試食	玄米めんや玄米パンを試食し、グルテンフリーを体感	
後半		体質改善コンサルティング	
Day2	前半	講座	自分の身体と生活習慣を客観的に把握 ②
	後半	体質改善コンサルティング	

2nd Month: 「本格的な玄米 Life」

【体質改善リピート期間】

主食が玄米食中心に切り替わってきたころで、体質改善キットに含まれる熟成調味料を使って塩分の摂り方の改善をしていただき、副菜の摂り方も変えていきます。

Day3	前半	講座	玄米食 Life を定着させる ①
	試食	お勧めの熟成調味料を試食	
後半		体質改善コンサルティング	
Day4	前半	講座	玄米食 Life を定着させる ②
	後半	体質改善コンサルティング	

3rd Month: 「体質改善の玄米 Life」

【体質改善定着期間】

糊付き玄米を摂っていただき、玄米食の質を更に上げていきます。自身の体質に応じて、控えるべき食べ物を明確にして、理想的な食事へと切り替えていただきます。

Day5	前半	講座	玄米食 Life から美しい体をデザインする ①
	後半	体質改善コンサルティング	
後半		玄米食 Life から美しい体をデザインする ②	
Day6	前半	講座	玄米食 Life から美しい体をデザインする ②
	後半	体質改善コンサルティング	

受講料

107,800 円（税込）

※体質改善キット（玄米パウダー各種・玄米パン・玄米麺・他）3 万円分を含みます。

※トータル価格（他講座同時受講の場合）

- ・アドバイザーセット：162,250 円 → 137,500 円
- ・アドバイザー・インストラクターセット：241,450 円 → 198,000 円
- ・インストラクターセット：187,000 円 → 158,950 円

講師

玄米スペシャリスト YOSHIKI（千坂義樹）

対象者

玄米食アドバイザー講座を卒業された方

開催地

【対面式レッスン】

株式会社 食 健
東京都練馬区桜台 3-30-16

【オンラインレッスン】

「Zoom」を使用したレッスンです

お申込み

<https://genmaishoku.com/schedule-application/>

