

子どもとママのための

体質改善プチ講座

# 子どもの不調は 体からのSOS

今日からできる食事の整え方

家族の健康は  
ママの健康から始まる！

こんなお悩みありませんか？

- ☒ 偏食や好き嫌が多い
- ☒ 疲れやすく、元気が続かない
- ☒ 朝なかなか起きられない
- ☒ 身長や成長が気になる
- ☒ イライラしやすい・落ち着きがない
- ☒ 肌荒れやアレルギーが気になる
- ☒ 集中力が続かない・やる気が出ない
- ☒ 生理や体調の不調が心配

小さなお子さんから思春期のお子さんまで、  
「いつもの不調」は体からの大切なメッセージです。

体からのサインを  
読み解くヒントを  
お伝えします！



参加費  
¥1,500  
8名限定

事前募集＆空きがあれば  
当日可

9/18(金)

13:20～14:40

ぎふメディアコスモス  
つながるスタジオ

※イベント告知は下記 LINE からお待ちください

この講座で得られること

- ☒ 子どもの不調の原因と改善のヒントがわかる
- ☒ 成長期に必要な栄養のポイントがわかる
- ☒ 今日からできる食事の整え方がわかる
- ☒ ママ自身の食事の見直しにもつながる

講座内容（ほんの一部をご紹介します）

- ・分子栄養学ってなに？
- ・子どもの不調は体からのSOSかも？
- ・朝ごはんが子どもの元気をつくる！
- ・たんぱく質・糖質って実際どれくらい必要？
- ・食べれない原因と対策 など



こんな方におすすめ！

- ② 子どもの体調や食事に不安があるママ
- ② 栄養のことを学びたい方
- ② 家族の健康を守りたい方
- ② 今の食生活を見直したい方

講師紹介



みくりん

- ② 20代体調不良・13年原因不明の不妊を経験
- ② レストラン経営で多くの方の食と健康に関わる
- ② 潰瘍性大腸炎の方やメンタル疾患の方サポート歴あり
- ② 栄養学資格保持
- ② 起業・副業パソコンサポート(AI・canva)・コーチング

参加者の声

- ♪ 子どものイライラが落ち着いて、笑顔が増えました！
- ♪ 朝ごはんの大切さに気づけて、親子で元気になりました！
- ♪ わかりやすくすぐ実践できる内容で、参加してよかったです！

お申込み  
お問合せ

右側QRコードよりお申し込みください

✉ pasomi2024@gmail.com

ご予約ページ



LINE



講座の最新情報や  
食事のヒントなどを  
お届けします！