

ダイエットコンサルタント

2級認定講座

～ 楽なダイエット法 & 効果的な指導法 ～

心の健康につながる方法を体得 & 効果的な指導法を習得！
さらに1日で1級認定も可、独立・公認講師の道も！

数多くのダイエット法があり、健康や美容のために取り組んでいる人も多くいます。しかしながら、「習慣化できない」、「継続できない」という声も絶えません。

この講座は、「習慣化、継続するコツ」や「効果を出しやすい指導法」について、心理学的な視点で捉えて実践 習得します。運動や食事制限をしない、呼吸法をベースとしたシンプルなダイエット法を体得します。

心と身体の健康になる方法を一人でも多くの方に認知し、実行して頂きたい…そんな思いで作った講座です。ご自身のために、周囲の皆様に、身心の健康を求める人に、是非活用してください。栄養学や脳科学の視点からも学べます。

【講 座 内 容】

1.健康とダイエット

ウェイトオーバーや体脂肪が健康にもたらす影響と、ダイエットが続かない理由について学びます。

2.指導法と継続のコツ

習慣を変えて目標を達成するためには、コツコツと実践し続けることが求められます。継続していくためのコツと指導法、そして目標の立て方についてふれていきます。

指導の基本と、継続するための心構え

効果的な指導法の実践

目標の立て方

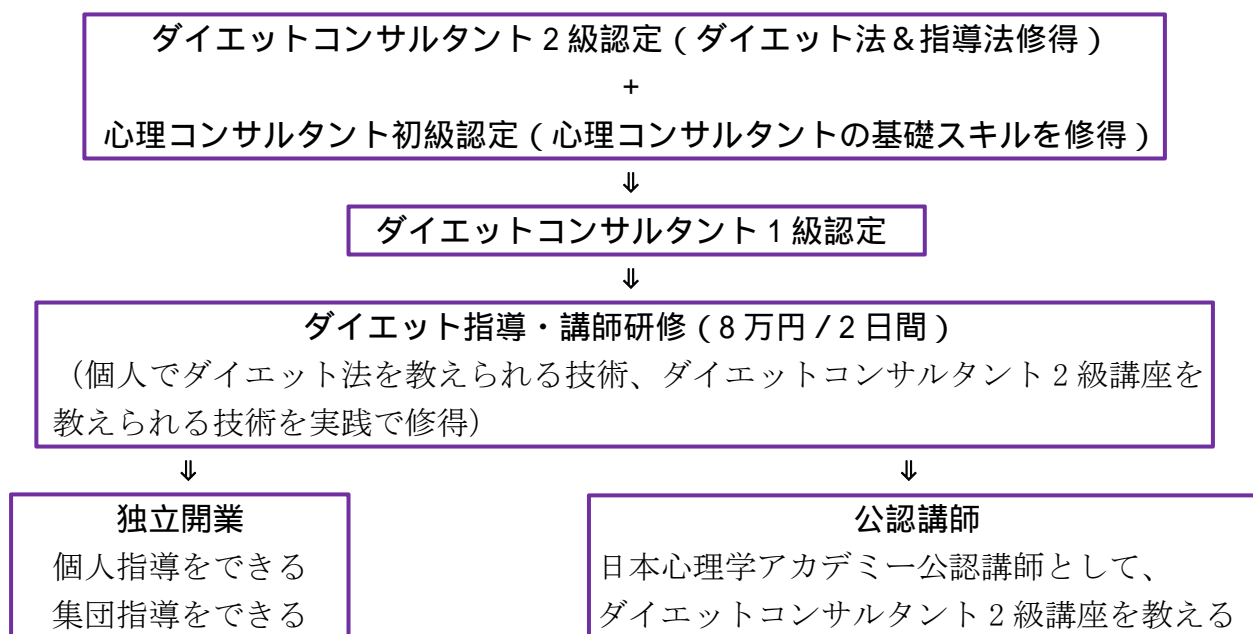
3. 簡単ダイエット法～身体と心を軽くする

運動も食事制限のない簡単ダイエット法を実践します。ダイエット、体脂肪など身体の健康だけでなく、心を軽くしメンタルヘルスにつながるダイエット法を体得します。

※効果には個人差があります。

1日で1級認定も可、独立・公認講師コース有り

心理コンサルタント初級講座（心理カウンセラー基礎講座ではありません）の受講で、ダイエットコンサルタント1級資格を認定します。心理コンサルタント初級講座は、ダイエットコンサルタント2級講座開催日と同日の13時30分～17時に開催します。



【開催要項】

日時 : 10月12日（月～祭日）、22日（木）、11月3日（火～祭日）

11月18日（水）、23日（月～祭日） 時間：10時～12時30分

受講資格 : 他の講座の受講者、一般の方に関わらず、どなたでも受講可能（但し18歳以上）

受講代 : 20,000円を特別価格6,000円（事前のお振込み、または当日現金払い）

※クーポンチケット利用不可

資格 : ダイエットコンサルタント2級資格認定

※心理コンサルタント初級講座（心理カウンセラー基礎講座ではありません）
を受講で1級資格認定

お申込み : 電話又はHP上のお申込みフォーマットにて、受講3日前までに予約

電話：03-5812-6946 E-Mail：info@jlp.jp