

なまえ

西野 裕子

分類番号 305／311／712

講座内容

(305・311) プレコンセプションケア
妊娠を希望する方や将来的に妊娠を考えている
方を対象に、妊娠しやすい身体づくりや健康的な
ライフスタイルについてお伝えします。

(712) 低糖質スイーツ講座
低糖質スイーツでダイエットに成功！罪悪感ゼ
ロで甘さを楽しみながら、無理なく体重管理がで
きる最高のスイーツ習慣を始めよう！



開講できる日、時間帯

応相談

指導料

5,000円以上＋交通費

材料費

(711 低糖質スイーツ) 1,500円／1人

実績、資格

助産師

栄養コンシェルジュ® 2つ星

ラストチャンスダイエット™認定コーチ

低糖質スイーツコーチ

受講生のみなさんへ

妊娠の準備、理想は1年前から。遅くとも半年前には、生活習慣の見直しを。ホルモン
バランスや栄養状態を整えるには意外と時間がかかるからこそ、“今すぐ妊娠”じゃなく
ても、「未来の選択肢を広げる」準備は早めが◎

低糖質スイーツは血糖値を急激に上昇させない工夫をしているので妊活中の人はもちろ
ん、ダイエット中、糖尿病の予防を考えている方や、健康志向の方に人気です。

備考