

第1回！JASS 特別企画

(株)ラウレア 代表取締役 加戸氏による

無料食事カウンセリング

～人はなぜ

病気になるのか？～

期日:10月28日(日)

時間:13時～15時予定

場所:3階スタジオ

参加者:どなたでも**無料**で

参加できます

持ってくる物:水分・タオル・筆記用具

セミナー特典☆足りない栄養素が

無料でチェックできます



講師

(株)ラウレア代表取締役 加戸望杏子氏

**肥満予防健康管理士、ダイエットアドバイザー、
日本臨床栄養協会サプリメントアドバイザー他**



27歳で自身の若年性更年期障害と息子のアトピーをきっかけに分子栄養学を学び出す。それぞれの改善を機に「なぜ人は病気になるのか？」をテーマに全国で健康セミナーを開催。

5年前(株)ラウレアを立ち上げ、健康は習慣を変える事が大切と独自の「3週間体内記憶プログラム」のメソッドを世に発表！年間500人以上のカウンセリングを実施しながら企業、ジム、エステサロン内で「3週間体内記憶プログラム」の構築やカウンセラーの育成など全国で幅広く活躍中。

こんな方にオススメ！

- 生活習慣を見直したい(高血圧・糖尿)
- リバウンドを繰り返している
- 体脂肪・体重が中々落ちない
- 不規則な生活習慣
- お腹まわりをすっきりしたい
- 病気知らずの健康な身体になりたい
- 体力・筋肉をつけたい



実践報告

JASS 社長久保義行の3週間体内記憶プログラム

(株)ラウレアとの出会いは、我社の酒巻インストラクターが大阪で開催された講習会に出席した事で代表加戸望杏子さんとお会いする機会を作ってくれました。

今年3月30日、加戸代表とお会いし直接お聞きしたところ内容は素晴らしいものでした。

ちょうどその時期は、私自身血液検査の結果で悩んでいました。その悩みとは異常に高い中性脂肪値、基準値が50~149に対して、

私の数値は991

内科でのアドバイスは

「食事で油物を控えて体重を落とし、お酒の量を減らしてください」平成29年8月~朝食は軽く、昼食は普通に、夕食は無し、お酒は週3回これを、約8ヶ月間続けたのですが、全く効果はなし!!

今年の4月、加戸代表に1週間分の食事メニューを見てもらった結果必要とする栄養素やたんぱく質の摂取が全く足りていないこと夕食を抜く必要がないことなど。

約3週間は1日3食の写真を送り、毎回指導をもらいながら少しずつ改善、3週間目には毎回指導がなくても食事を選んで摂ることができるようになりました。

週に1度は昼食は自分へのご褒美として何でも好きなものを食べるようにしていましたので、全く苦痛ではありませんでした。その結果写真で私の検査リストをお出ししていますが、

4月4日中性脂肪991→8月25日中性脂肪242、

現在では限りなく正常値に近い数値になっています。

今では全く加戸代表のアドバイスを受けなくても、たんぱく質を中心とした食事が摂れるようになっていきます。これが「3週間体内記憶プログラム」ということなのかと納得しています。あれだけ悩んでいた中性脂肪値がここまで劇的に改善されるとは全く思っていませんでした。今では、かかりつけの内科医より(株)ラウレア加戸代表に対しての信頼度が数段上回っています。出会えたことに感謝しています。

		久保 義行				様 男性 昭和	
グループ	項目	基準値	H30.08.25	H30.07.26	H30.06.01	H30.04.04	
		(下限値)~(上限値)	1回(外)	1回(外)	1回(外)	1回(外)	
生化学的検査	中性脂肪 (TG)	50~149	242 ↑	448 ↑	354 ↑	991 ↑	
	総コレステロール (T-Ch o)	150~219	251 ↑	259 ↑	288 ↑	315 ↑	
	L D L -コレステロール	70~139	124	117	135	110	