

『自然に学ぶ生き方講座』 社内研修報告

平成25年2月22日(金)、社内研修を実施致しました。
佐藤研一氏の『自然に学ぶ生き方講座』第6回目の研修となりました。

「環境と心身の関係、リスクと対策

自然観と本来の自分の力があらゆる予防の原点」

～予防を超える理念の実現～



佐藤研一氏と栄養士のディスカッション形式で講義は進みました。
「今話題の糖質制限食について」「デトックスの為の断食」「サプリメントの摂り方」「リラックスする呼吸法」「高齢者におすすめの野菜料理」などについて実際に体験しながら楽しく受講しました。

今回で『自然に学ぶ生き方講座』全6回の研修が終了致しました。
研修では食の大切さ、食材への感謝の気持ち、腸の働き、重ね煮、発酵料理など食に関することを幅広く学びました。
学んだことをまずは自らが実践し、皆様にお伝えしていくことが私たちにできる第一歩だと感じております。今後も皆様の健康増進に貢献できるよう日々精進していきたいと思っております。



株式会社トラストファーマシー