



アスリートに学ぶ！水分補給のベストタイミングとは？

水分補給講座

協賛：コカ・コーラボトラーズジャパン（株）

寒い冬も
水分を知れば
健康元氣！



お食事 + お土産付き 参加費 **1,000円**
お1人様

セミナー内容

○ 自分に必要な水分量とは？

○ 自分に必要な栄養素とは？

○ 運動前運動後
飲む食べるのタイミング

○ 北島康介選手からの
コメント！

○ 知らなかったら損！
日常生活にもある
水分補給のタイミング

今回の
お食事は

さくらカフェでは、アスリートのトレーニング後の
食事に学んだ補給メニューをご用意します！

**温玉のつけサラダ豚バラ丼と
きなこ黒蜜ヨーグルトの**



美味しいヘルシー
バランスメニュー

※写真はイメージです



アスリートの食事は試合1週間前より炭水化物とタンパク質の割合が丁度良いメニューから始められ、3日前には炭水化物を多めに摂取し、試合前は糖質と水分を中心に摂取して試合に挑みます。これをグリコーゲンローディングといい、持続力継続に効果がある最も効率の良い手法と言われています。今回はアスリートのトレーニング後の食事を実際に再現、ヘルシーでバランスの良いお食事を楽しく学んでください！

12月19日(水) 開催

フロントにて **好評ご予約受付中**

お問合せ 03-3653-7441

参加人数 **18歳以上の方 20名様まで**

※定員に達し次第受付をメ切りさせていただきます。

《12/19 タイムスケジュール》

- ・ 12:15 開場（さくらカフェ）
- ・ 12:30 セミナー開始
お食事
- ・ 13:40 質疑・アンケートご記入
- ・ 13:45 閉会

《会場》

