

スポーツ選手に学ぶ 心と体の栄養と食事

～トップアスリートも実践する食事を例に～

管理栄養士

元・日本オリンピック委員会強化スタッフ

講師 川端 理香 様



スポーツ栄養学の専門家として
川端理香先生にご講義頂きました。





注目度も高く、非常に多くの皆様のご来場がありました。



食事を変えるとパフォーマンス、生活習慣、人間性まで影響があるというお話を紹介して頂きました。