

# 「睡眠」と「ダイエット」

夜、よく眠れていますか？

睡眠時間が少なかったり、ぐっすりと眠っていない人は、  
太りやすいつてご存知でしたか？

肥満と睡眠には深い関係があります。

良質の睡眠は肥満予防につながっています。

また、良質の睡眠は、身体の修復、美肌作りなどの  
アンチエイジングのための大切な時間です。

今日からできる良い睡眠の秘訣を学んで、眠りの質を良くして、  
ベストな身体や、ハリのある肌になって  
毎日の生活をハッピーにしませんか？

日時 3月6日（土）10:30~12:00  
会場 えんぱーく 202（塩尻市市民交流センター）  
参加費 1,000円（ティータイム付き）  
定員 6名

講師 睡眠栄養アドバイザー 白石美智恵

申し込み・問い合わせ

主催：ハッピーライフプロジェクト 齊藤京子

080-4295-7253

opensesame2112@gmail.com