



担当管理栄養士
伊達 友美

伊達友美先生の ＜食事カウンセリングのご案内＞

金町駅前脳神経内科

「あなたの体は、 あなたの食べたものでできています」

これは当たり前のことですが、意外とわかっていない方が多いようです。体脂肪、筋肉、脳、肌、髪、爪などは全て、これまであなたが食べてきたもので作られています。今のあなたの不調は、合わないものを食べ続けた結果かもしれません。

カロリーや糖質ばかりを気にして、栄養不足になっていませんか？まずは食事制限ではなく、不足しがちな栄養をプラスすることから始めましょう。「食べる」ことは、一生続きますから、食事を改善するタイミングに遅すぎるということはありません。あなたの普段の食事内容をチェックして、あなたに合ったお食事の摂り方を一緒に考えさせていただきます。

＜＜食事カウンセリング＞＞

ダイエット、やせ、お肌や毛髪のトラブル、過食・拒食、コリ、冷え、むくみ、PMS、生理痛、生理不順、更年期障害、筋力アップ、栄養不足、不眠、サプリメントの取り入れ方、お酒、甘いもの、外食などでお悩みの方。

料金：15分 4,800円

◇伊達 友美(だて ゆみ) 経歴

日本抗加齢医学会認定指導士・日本アンチエイジングダイエット協会理事。

専門は、ダイエット、アンチエイジング。「心」と「身体」と「性」にまつわる栄養学＝ホリスティック・ニュートリション。単なる減量ではなく「ボディラインと肌を美しく変身させる」ことを目的とした指導法。自らも20kgのダイエットとニキビ肌改善の体験を持つ。

テレビ出演：「バイキング」「ソレダメ!」「林修の今でしょ!講座」「深イイ話」「ノンストップ」「あさイチ」「Rの法則」他

著書：『図解23時から食べても太らない方法』『お金が貯まるダイエット』『30歳から食べ方変えて結婚できる方法』『伊達式若返る食べ方』『飲んでも太らない秘密の習慣』『食べてきれいにやせる』他多数。

