

骨は「夜」つくられる

骨粗しょう症・夜間頻尿を“睡眠”でつなぐ

カルシウム不足という分かりやすい嘘

大容量テキスト付
(PDF添付ファイルにて)

ADVANCED
Series
03

骨は、常に壊され、常に作り替えられてる。「生きた器官」です。

女性という存在、出産経験、月経、更年期、ストレス、精神的なダメージ、インナーの筋肉量低下
—その全てが、骨粗しょう症や夜間頻尿と繋がる

こんなお悩みないですか？

- ✓ 骨粗鬆症が気になるのに、何から整えればいいのか分からない
- ✓ 眠りたいけど、どうしても夜中にトイレで起きてしまい熟睡できない
- ✓ 骨密度の低下を指摘されている方への生活指導やケア方法を模索したい
- ✓ 睡眠薬やサプリに頼り切るのが怖い
- ✓ スッキリ起きて、一日元気に活動したい

学べること

-  骨の基本構造と骨が更新される仕組み
-  骨粗鬆症を年齢だけで終わらせない視点 (睡眠・神経・呼吸・代謝)
-  カルシウム不足という分かりやすい嘘の構造 (過剰・金属・サプリメントのリスク・個々の体質)
-  夜間頻尿・浅い睡眠の原因を探る 骨盤底筋・血糖値・生活習慣・心など繋げてみる
-  揺らぐ更年期のエストロゲンと骨の関係 ホルモン補充のワナ
-  指導者・発信者・サービス提供者が知るべき夜の設計方法とセルフケアで補えること

講座概要

- 申込み期間 4/1(水)～6月7日(日)
(全7本セットを分割払いご希望の場合4月14日〆切)
- 視聴期間 6月14日(日)～2か月間
(全7本セットをご購入の場合1年間)
- 受講 77ドル(米国ドル) / 56ドル
(全7本セット369ドル ※分割支払い2回のみ可能) 公認インストラクター価格
- 受講資 どなたでもご参加いただけます

申込み／お問い合わせ

お申込みはホームページ
「各種講座」メニュー
「骨は夜つくられる」の画像を
クリックの上、該当ページの
”申込みボタン”から
お進みください。
お問い合わせは右記LINE
またはメールにてお待ちしております。



MAIL : info@enahealth.net