

栄養講座のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

この度、下記の日程で株式会社 明治 管理栄養士による栄養講座を開催させていただきます。この機会にぜひご参加ください。

【開催日時】

2022年7月10日(日)

【対象】U-12 選手・保護者

10:00~11:00

【対象】U-15選手、U-18選手・保護者

13:00~14:00

【内容】

- ・成長期のサッカー選手に必要な栄養素
- ・「栄養フルコース型」の食事
- ・練習前、練習後の補食の摂り方
- ・試合当日の食事ポイント
- ・サプリメントの使い方

【参加費】

無料



食事もトレーニングのひとつ！食べて強いカラダを目指しましょう！

you are what you eat !!

AVAS