

# フルマラソン1か月前 完走対策食事セミナー

フルマラソン完走プロジェクト!!

これからフルマラソンにチャレンジする方、したい方対象のセミナーです。



## 【セミナー内容】

フルマラソン本番を控えて「完走できるのだろうか?」「自分の力を出し切れるのだろうか?」と不安に感じている方も多いはず!

フルマラソン完走のためには“走る、練習はもちろんのこと”  
“食事、や”栄養補給、が重要なカギを握ります。

どんな食事がよいのか、どんな栄養補給が必要なのか、  
完走のための食事・補給食プランの立て方とポイントを大公開!

ちょっとした食事のポイントや補給食のとりかたを見直すだけで、マラソン当日の  
“走り、がかわります!

この機会にぜひポイントをマスターしませんか!

- フルマラソンってこんなスポーツ!“マラソンの栄養学、
- フルマラソンに立ちはだかる“30キロの壁、の正体は?
- 完走のための食事・栄養補給4つのポイント
- 1週間前~マラソン大会終了後2週間まで!シーン別食事・補給のポイント

【講師】 深野 祐子(ふかの ゆうこ)

- ・日本ライフタイムスポーツ協会/  
ジョギングインストラクターマスター
- ・管理栄養士

## 【プロフィール】

学生時代に失敗した無理なダイエットをきっかけに正しい食事の知識を伝えたい!という思いから管理栄養士になり、現在はジョギングインストラクターとしてランニングやトレーニングの指導を行いながら運動と栄養の面から、健康・美容についての正しい知識を伝えている。

★連載中コラム

JogNote「走るなら食べよう~体は必ず変わります~」

<http://www.jognote.com/column/food/>

【とき】 2014年9月28日(日)18:00~19:30 (90分)

【会場】 スタジオ BodyLux

吹田市広芝町4-32 大和ビル1F  
<http://bodylux.jp/>

【受講料】 2,500円 (税込)

(株)BLAN  
(株)DUKE  
協賛各社より  
プレミアムな  
プレゼント付!

## 【申し込み方法】

メールにて申し込み(すべて半角)

[info@bodylux.jp](mailto:info@bodylux.jp)

件名『栄養セミナー受講希望』と記し、以下を明記ください。

- (1)氏名・年齢・性別
- (2)日中連絡のつく電話番号
- (3)住所

折り返し、参加費の振込先や連絡事項を、リターンメールにてご案内させていただきます

【主催】 フィットネススタジオ BodyLux

【特別協賛】 (株) BLAN : (株) DUKE