

【保存版・受講方法】

小野都さん 個別食事コーチング 8 回プログラム

期間:2024 年 3 月8日~5 月7日(期間延長お申込日から 3 か月まで)

◆食事コーチング【週 1×8 回】

ZOOM 参加 URL は各回同じ・グループレッスンもこちらから

<https://us02web.zoom.us/j/89560734408?pwd=eTIveDhCU1Bja0xhQ2JqY3BpaFVMZz09>

ミーティング ID: 895 6073 4408

パスコード: storycook

<内容>体調確認、舌診、食事レポート確認、食事プランニングを各回 60 分

- ・初回までに生活習慣チェックリストに記入してください
- ・初回と 1 か月ごとに体調チェックシートに記入してください
- ・生活習慣チェックリスト、体調チェックシートは Google シートに直接記入できます。
舌の画像も Google シートに添付してもらえると助かります。
使い方が不明な場合はお気軽にお知らせください。

<共有 Google シート>

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1VYqK-pdqu72LR-uWHHb6x8joJLkPfw67DxEgqMLXgkQ/edit?usp=sharing>

◆食薬膳士 2 級 資格取得講座

春のレッスン(2 月~4 月)ZOOM レッスン参加、アーカイブ視聴が可能です

[2月・春の食養生Ⅰ「食薬膳士2級」](#)【PW:0215】 視聴可能

[3月・春の食養生Ⅱ「食薬膳士2級」](#)【PW:0312】 3 月 12 日 ZOOM レッスン3日後より視聴可能

[4月・春土用の食養生「食薬膳士2級」](#)【PW:0416】 4 月 16 日 ZOOM レッスン3日後より視聴可能

*視聴可能期間:3 か月間

*本講座は著作権法で保護されている著作物です。ご家庭内以外での利用はできません。修了後ライセンス取得で商用利用が可能です。

◆オリジナル薬膳レシピ 200 点

会員専用レシピページをサポート期間中無料でご利用いただけます

① [「薬膳 recipe lab」](#) ←をクリック

② パスワード『 **story202311** 』を入力してログイン

<使用方法> <https://youtu.be/5HQULpVFuc8?si=skhEK5LCYBDuyxS>