

講演会のご案内

体と心を整える 幸せになる食べ方

～管理栄養士おすすめ：プラス栄養メソッド®～

講師 伊達 友美 プロフィール

- 管理栄養士・日本抗加齢医学会認定指導士
- 戸板女子短期大学食物栄養科講師
- 日本工学院八王子専門学校スポーツカレッジ 講師

1967年 静岡県浜松市生まれ
1988年 愛知学泉女子短期大学卒業
10代からダイエットとリバウンドを繰り返し、
摂食障害に。30代後半から、そのすべてを克服。
その後は、体重・体型を維持している。
25kgのダイエットとニキビ肌改善をした体験から、
食べてやせる「プラス栄養メソッド®」に
基づく食事法を提唱。
メリハリボディと美肌、アンチエイジングを
実現する食事カウンセリングを
これまで7000人以上に行っている。

著書・監修本

『女性の不調は油プラスでよくなる
～女性ホルモンに振り回されないための食べるフェムケア～』
『お酒を飲んでも太らない上手い食べ方』（青春出版）
『大盛りご飯を食べてもやせる技術』（池田書房）
『体質改善ダイエット』（マガジンハウス）
『図解23時から食べても太らない方法』（WAVE出版）
『伊達式若返る食べ方』（マイナビ） 他60冊以上

メディア出演歴

テレビ東京『主治医が見つかる診療所』
雑誌『an・an』
雑誌『ハルメク』など多数



Yumi Date

2022年 8月26日 金

●募集締め切り—— 8月20日(土)

※定員に達し次第締め切り

豊橋商工会議所9階ホール

●当日のスケジュール

14:00 —— 受付開始
14:30 —— 講演会開始
16:00 —— 閉会

定員
80名

参加費
無料

閉会后、著書販売&サイン会開催!

- 主催 / ヤマサちくわ株式会社
- 後援 / 豊橋商工会議所女性会