

朝食は食べなくていい!

ビジネスエリートがやっている**最高の食習慣**



著者：有馬佳代

(Ph D. (遺伝学・栄養学博士)、管理栄養士)
徳島大学医学部栄養学科卒業。米国アリゾナ大学大学院博士課程終了。
カリフォルニア大学アーバイン校およびサンディエゴ校での研究活動を経て、ヘルスコンサルティング会社Kayo Dietをカリフォルニア州サンディエゴ市で設立。
アメリカでは栄養指導、料理指導、講演・ワークショップ活動を、日本では栄養環境コーディネーター認定講座を考案、代表講師を務めながらオンラインでの栄養指導も行っている。
著書に『減塩より減糖 人生を変える! 血圧の新常識』(自由国民社)がある。

「朝食＝健康」ではなく、
朝食を食べないことは
生活の質を上げ健康寿命を伸ばす
ポジティブな習慣だった!
遺伝学・栄養学博士が
科学的根拠に基づき
忙しい現代のビジネスパーソンに
一番合った食事術を紹介。

<目次>

はじめに

1章 朝食スキップは理にかなった習慣である

2章 朝食スキップで良いサイクルに

3章 生活にちょっとした行動を付け足して、
1日2食を実践!

4章 1日2食生活をサポートするレシピ集

貴店番線印 自由国民社	注文 冊	ビジネスエリートがやっている 最高の食習慣 四六判 / 224P / 本体1,400円 / ISBN 9784426128111
--------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------