



山好き管理栄養士  
**安藤有沙**  
第2回テーマ  
**アミノ酸の  
効果的な摂り方**  
1/21(土)19時～  
ZOOM配信

**RUNGRY栄養部**

走るだけで速くなると  
思ってます？  
食事もトレーニングも  
日々の積み重ねです

強胃ランナー  
**白川裕登**



## 【WEB講座】走るより大切な栄養「アミノ酸の効果的な摂り方」

練習してたら速くなると思ってますか？健康的に効率よく走力を伸ばしたいですよね。練習と食事は同じだけ大切にしてほしいです。管理栄養士が講師を務めるWEBセミナー。今回のテーマは「アミノ酸の効果的な摂り方」。あれこれ販売されているものの、どう摂るかを考えてみましょう。

イベント名	【WEB講座】走るより大切な栄養「アミノ酸の効果的な摂り方」
開催日	2023/1/21
申込料	栄養セミナー 2,000円
支払方法	クレジット決済
主催者	RUNGRY
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/80117">https://moshicom.com/80117</a>

