



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！ https://moshicom.com/80117

