～これで夏も安心！～

医学的に正しい血圧の下げ方と脳卒中予防

講師：
中田　航太郎（Dr）

日時：7月15日（祝日）
16：50～17：50

参加費：無料
場所：ヒーリングスタジオ
定員：30名（要予約）
対象：吉祥倶楽部会員様
※シェイプ圧会員様もご聴講出来ます。

※セミナーの録音・録画はご遠慮下さい。



＜内容＞
・血圧のメカニズム
・塩分と血圧の関係
・カリウムは血圧を下げる？
・話題のＤＡＳＨ食とは？
・運動で血圧が下がる理由
・動脈硬化のメカニズム
・脳梗塞の種類と予防法など

※内容は予告なく変更になる可能性が御座います。

プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。
早稲田大学文学学術院でマインドフルネス研究。ハワイ大学生理学教室留学。東京逓信病院勤務を経て株式会社ウェルネス代表。趣味はヨガとファッション。好きなものは自然。