

# あなたの心と体 ごきげんいかが？

## 鉄欠乏女子（テケジヨ）鉄欠乏男子（テケダン）を救え！

朝、気持ちよく起きれない  
疲れやすい  
肌や髪がボロボロ  
些細なことでイライラする



甘いものがやめられない  
貧血  
冷え性  
お腹の調子が良くない

### ひとつでも、当てはまる人は・・・

人のココロと体を栄養面から、解き明かす、精神科界のシャーロックホームズ、奥平智之先生に解き明かしてもらいましょう！

奥平先生が昨年11月に出版された『食べてうつぬけ』は、解りやすく現在好評増版中で 8刷 58,000部 Amazon(ストレス・心の病気)No1 も獲得

@主婦の友社



## 《 奥平智之先生 講演会 》

《講演会》 <https://www.reservestock.jp/events/270461>

日時：2018年9月16日(日) 10:00～11:45

会場：かでる2.7 (札幌市中央区北2条西7丁目)

定員：30名

参加費：3,000円(事前振込み お申し込み後お知らせします)

特典：希望者は、先着10名様まで血液データ解析アドバイス(無料)

《懇親会》 <https://www.reservestock.jp/events/271229>

日時：2018年9月16日(日) 12:00～13:30

会場：札幌ガーデンパレス レストラン スピカ (札幌市中央区北1西6)

参加費：2,000円(事前振込み お申し込み後お知らせします)



奥平智之先生 医療法人山口病院 精神科部長、日本栄養精神医学研究会 会長

HP <https://www.dr-okudaira.com>

主催 低糖Labo Loko 佐山宏子 <http://sapporo-tomita.co.jp/labo-loko>

後援 食事栄養療法倶楽部