



TNCプログラム「栄養」 Nutrition

思い通りに身体を動かすためには、脳・神経系にも栄養が必須！

脳の健康を保つための栄養プログラムです。脳・神経系に必要な栄養素について、栄養素を吸収するために大切な器官である腸の機能にも着目したプログラムです。