

Jean Kristeller 博士講演のご案内

2018年5月10日(木) 15:00—16:30

総合研究棟 1F 105号室にて

※関心のある方はどなたでも参加いただけます

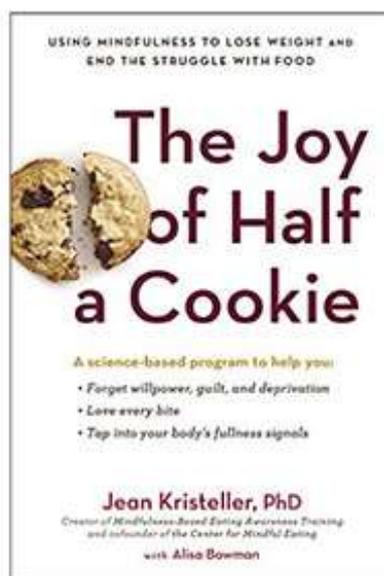
この度、心療内科では、肥満治療で国際的に注目されている“マインドフル・イーティング”の第一人者である、米国インディアナポリス大学の Jean Kristeller 博士をお招きし、講演会を企画しました。

“マインドフル・イーティング”は、味覚をはじめとする身体感覚(空腹感、満腹感など)に意識を向けることで、食に関する自分の思考や感情を客観視することが可能となり、衝動的な食行動を減らす効果が期待できるという方法です。

この機会にぜひ、ふるってご参加ください。なお、「量より質」「内なるグルメを育てる」など、日常の食生活にも生かせる内容が満載である博士の著書、“The Joy of Half a Cookie”も合わせてご紹介します。



Jean Kristeller / Photo by Tony Campbell



心療内科(内線)5319

担当 西原智恵/野崎剛弘