All ytb 2024

@ytbmethod_allytb

私達の人生の目的・課題

楽しい人生（健康第一）にするため、社会的、肉体的、精神的にな健康を維持するためのスキルと環境が必要です。

- 実践するための栄養学を楽しく学びたい方
- 楽しく栄養学を発信して笑顔になる人を増やしたい方

※ytbmethod 機能性医学的な環境の提案、提供をさせていただきます。

成長手段としてのall ytb

- 食生活を整える（自分を整える）
- ytbmethodの環境を基盤に自律にむかって、同じ価値観の人と過ごし、優しい時間を過ごすこと
- 人との信用、信頼関係の構築から安心を得て、挑戦する気持ちを育むこと
- 栄養学を人に自分に伝えるスキルを養い、実践をもとに自己実現をしていくこと

参加特典

- 毎週　（月）　論文シェア（最低3つ上限なし）
- 第2.4（月）　論文記事に関する投稿（月2回）
- 毎週　（水）　御質問回答ライブor 投稿
- 毎週　（木）　LiveLesson30〜45分以内
- 毎週　（金）　栄養学についての質問ボックス設置

- 考察レッスン他
- 質問はDMへ　ストーリーでご回答
- 基礎講座1.2年間見放題
- ytbマーケットクーポン有り
- オフ会・ytb祭への参加
- 他、先行ご案内有り

※2025年、値上げします。2024年入会の方はそのままの金額となります。

参加条件

- 思いやりがない方はご参加お控えください
- 親子参加ok。（未成年以下無料です。保護者のお支払い分のみで問題ありません。事務局にお子様のアカウントお申し出ください）

学べること

- 健康維持について理解すること
- ytb的機能性医学について、健康（社会的、肉体的、精神的）でいるための基礎応用を得ること

  ※食生活、睡眠、運動、人間関係、環境をもとにストレスのバランスをとることが健康維持、病気の予防、改善、改善後の習慣に大切であり、最も重要なことが食生活である理由と対応、問題の解決策の基礎を学ぶ

ytb木曜日動画レッスンスケジュールと目的

- 1つのテーマの中で栄養学初心者～の方への知識の提供及び栄養指導者への指導力向上スキルの提供を行います

  ※この環境で、指導者は優しさを学び、栄養学初心者～の方は実践欲の向上、その先の楽しさのビジョンを描くことができ、双方求める結果に導く環境の提供をしていきます！（全員で楽しく成長）

●応用：栄養指導者向け
→ 結果を出す食生活改善指導のスキルUP

◯基礎：一般の方に向け
→ ytbの栄養学的知識、スキルアップUP

木曜日のスケジュール

ytb基礎 1月～6月

> **1月　食生活の重要さを学ぶ**
>
> - 栄養をいれていこう！
> - 機能性医学とは？
> - 機能性医学とytbmethodについて
> - 食生活における欧米と日本の違いとその視点
> - ホリスティック医療とは
> - 人生×食事を紐つける重要性、根本解決へのアプローチとは
> - クリティカルシンキングとは
> - whole food nutritionについて
>
> **2月　食材と健康について学ぶ**
>
> - 味蕾の正常化から考える食生活の変化
> - whole foodの観点とサプリメントの使用について
> - 医療専売品サプリメントの服用してる方に見受けられる課題
> - whole foodサプリメントの体感と予測（パターン別）
> - スーパーの食材の体感と予測について（パターン別）
> - 全てのサプリメントを避ける人方の課題とは
> - 医療サプリメントと食生活と体感予測とは
>
> **3月　ytbの歴史（食生活習慣）を学ぶ**
>
> - 日本食×地中海？まごやさしいこの起源と応用は？
> - 日本人と和食・日本人と地中海食についてのメリット、デメリット
> - 加工食品のokな範囲
> - 低加工食品とytbmethod
> - 超加工食品とytbmethod

- 加工食品の程度とytb的自己判断基準として
- プロテインは加工食？
- 豆乳、大豆の観点は？

4月　食歴、食文化を学ぶ

- まごやさしいこの応用と基礎講座について
- 味噌、納豆の歴史、使用方法
- ブラジルナッツの利用と指導
- くるみの利用と指導
- ナッツの注意点
- ペースト、生ナッツ、素焼き、揚げナッツ、味付けナッツについて
- ココナッツオイルとココナッツバターの使用と注意点
- ラード、牧草バター、オリーブオイルについて

5月　日本人の食文化と体質改善について理解する

- 赤身魚（マグロ、カツオ）の摂取頻度と選択
- タンパク質の摂取量と品質と選択
- 平飼い卵、牧草牛にするべきタイミングの見極め方
- 日常のラム、豚肉使用についての差

6月　ytbmethodのポイントを学ぶ

- 食物繊維（ベビーリーフ）で不調？？
- ytbmethodに海藻は？
- ytbmethodと調味料（塩、砂糖、醤油、味噌、マヨネーズ、ドレッシング）
- ytbmethodとお菓子、ジュースについて
- ytbmethodと補食とおやつの観点
- 緑茶と抗酸化×カフェイン・脱水ケア

ytb 応用7〜12月

> **7月　食生活と慢性炎症について**
>
> - 炎症の対応とytbリカバリー
> - アレルギーについて
> - アレルギーとタンパク質
> - ナッツとアレルギー（子供注意）
> - ココナッツオイルとアレルギー？
> - 蕁麻疹と青魚！？
> - フルーツアレルギーはどこが問題？
> - 遅延型アレルギーの未来の健康リスク
> - 食物不耐性と遅延型アレルゲン反応の違い
>
> **8月　慢性炎症予防ケアについて**
>
> - グルテンと麦茶除去？
> - カゼイン、グルテン除去は絶対？
> - プロテインの摂取タイミングと悪玉菌生産リスク
> - プロテイン・ボーンブロスの摂取と炎症ケアでの使い方
> - 炎症時、大豆の摂取可否の観点は？
> - ・消化不良と炎症
> - 飽和脂肪酸（卵黄、肉）は、悪いの？
> - 不飽和脂肪酸（魚、ナッツ、植物性）なら安心？
>
> **9月　ytb実践と責任について**
>
> - 栄養過多と不調の理解
> - 栄養失調と不調の理解
> - 機能性医学×心理学を仕事にすると？（from🇺🇸情報）
> - 収入高い働き方
> - 仕事で人間力を高める
> - 自己実現➡収入重視

- 自己超越➡優しさ重視
- 金銭感覚と金銭の有無
- 幸福度は人により異なるからこそ？
- 定めない＝可能性を伸ばすこと
- 定める＝ストレス、限界くる
- ストレスと慢性な不調と消化、代謝酵素の考察まで気を回すこと
- 正しさの反対は恐怖とは？
- 心理学×ビジネスの本質とytbとしての基盤となる捉え方
- 指導者としての在り方
- お客様の心理操作、介入はしない

10月　責任と子供への食育・妊娠時期

- キッズの時期別、食生活で重要な視点
- "まごやさしいこだね"を意識しよう
- ytbでの子供の健康の裏付けと実践とまごやさしいこだね
- 妊娠中の食生活は？
- つわりの時のお客様の辛さとは？
- 妊娠中のお客様へのご指導について
- ytbのお客様、トレーナーが妊娠した理由と結果、実績から見る考察は？
- 妊娠メソッドではないが、しかし。

11月　指導力を極める

- お客様の心の推移とストレスを先回りして考える
- 細胞への良いアプローチとは
- 生化学的なストレスとは
- 遺伝子と炎症とは
- 機能性医学的な指導とは
- 細胞×遺伝子（睡眠、運動）

- 歴史×人種×文化×環境×人間関係
- 出生→育つ環境
- 収入と食費について
- 電磁波
- 除菌
- 食費制限下の中での栄養失調、栄養過多の不調のケア
- 狭められた中での選択とその可能性
- 知識が無駄になる瞬間について
- 指導者の指導がストレスになってない？
- お客様の満足度の規順は？

12月　成長を振り返ろう

- 一年のまとめとして
- 一年間で向き合えたこと.楽しめたことの報告会
- 課題とその解決策、来年の目標をノートに書こう
- 目的と目標の軌道修正の確認
- 来年（2025年）のスケジュールの発表
- ytb祭でしめくくろう！笑