

熱中症予防教室

講師 大塚製薬 青木隆明氏



- ・運動時の水分塩分補給
- ・スポーツドリンクの活用法
- ・バランスのよい食事はなぜ大切か
- ・朝食、補食の科学的的重要性
- ・生活リズムの科学的的重要性

