

【第3回】ココチ栄養講座 美味しく、楽しく、強くなる"食トレ" 真夏の水分補給編 オンライン公開のご案内

美味しく、楽しく、強くなる！
ライドパフォーマンスを最大化する"食トレ"



知ると知らないではパフォーマンスに差がでる、
フィジカルトレーニングと同じくらい大切なのが今回の講座「食トレ」です。

動画のURL: <https://youtu.be/wBTjQ8tbKkw>

KAPELMUUR.





講師：佐々木晶子さん
アスリートフードマイスター1級で
サイクリストでもある。

この度、株式会社ウェイブワン オリジナルサイクルウェアブランド「KAPELMUUR」の公式YOUTUBEチャンネルにて【第3回ココチ栄養講座】の動画を公開いたします。KAPELMUUR直営店、渋谷ココチ店にて店内イベントとして実施していた講座ですが、感染症予防の観点から、今回はオンラインでの実施となりました。講師にはアスリートフードマイスター1級の資格をお持ちで、ご自身もサイクリストの佐々木晶子さんをお迎えし、「真夏の水分補給」についてレクチャーしていただきます。

動画のURL: <https://youtu.be/wBTjQ8tbKkw>

●講師プロフィール●

佐々木晶子(ささき あきこ)

アスリートフードマイスター1級。フルマラソン完走14回。ヒルクライムレースや都内の移動手段としてロードバイクも楽しんでいる。
食の専門知識と自身のトレーニング経験を活かし、栄養サポートやレシピ開発、食のワークショップなどを実施している。

■KAPELMUUR 渋谷ココチ店

住所:〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-23-16 cocoti2F

TEL : 03-6427-1517

営業時間: 11:30-20:00 (無休)

店舗紹介ページURL: http://www.kapelmuur.jp/store_cocoti.html