



Nick Delgrego

15

11月25日(水) A203 明々館17.50~18.35

外国語教育デパートメント ELP Lecture Series

使用言語：英語 (通訳無)

「健康」と「運動」の真実 The Truth About Health & Fitness



Public domain photo by pasukaru76, <https://flic.kr/p/92yK3e>

“

あなたにとって「健康」とは何ですか？ 8時間睡眠？ バランスのとれた食生活？ 炭水化物抜きダイエット？ また、「運動」と聞いて何をイメージしますか？ 週3回ジムに通うこと？ 週5回？ 毎日？ それとも、手の指先がつま先に触れる柔軟な体作りのこと？ ほとんどの人は、「健康」と「運動」という言葉の意味とそこから得られるものについて先入観を持っています。しかし、それらの先入観は本当に正しいのでしょうか。もしかしたら不確かな情報を信じ込み、ずっと誤解しているのかもしれない。このプレゼンテーションでは、「健康」と「運動」のよくある誤解例をいくつか取り上げるほか、健康的な生活へと導く正しい知識を紹介します。



次回2015年12月18日



David Chapman
"The World of Gaming"

”

前のレクチャーはこちらでご覧いただけます elpweb.com/resources