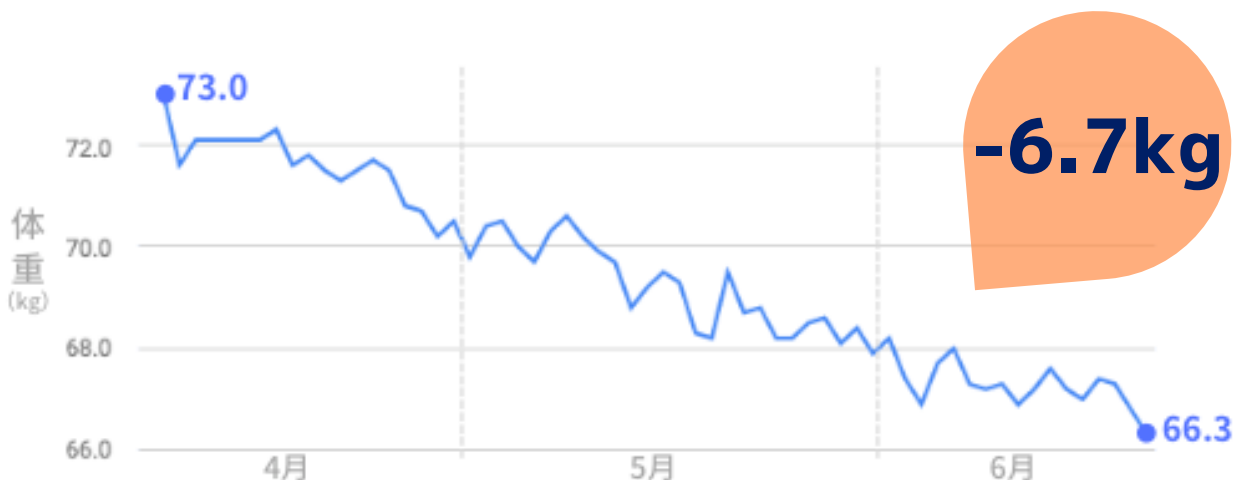




食への意識が変わり、減量に成功！



■プラン例

1ヶ月目 食事改善

- ☑ 玄米や雑穀米はどうしても好きになれなかったため"白米"でサポート！
白米でサポートする分、他の食品から食物繊維を摂取したり、全体的な量を減らすプランに。

昼の主食は半量減らす

カラフルな野菜を取り入れる

夜のお菓子をやめる

2ヶ月目 ストレスコントロール

- ☑ 仕事が忙しくプランが実行できない時は、他のプランでサポート！
運動系プランの実行に苦戦していることが判明したため、実行できそうなプランと一緒に試行錯誤。

週1~2回は
3km走る

毎日、寝る前に
ストレッチを行う

仕事の合間に
ストレッチを1~2分行う

週に1回は
ランニングする

3ヶ月目 自立支援

- ☑ 2ヶ月で学んだことを実践しながら復習型でのサポート！
お腹を触ってもらうと冷えやすいことが判明したため、今までのプランと異なる下記のようなプランをご提案。

ドリンクは氷なしを選ぶ

週1-2回は湯船に浸かる

周期を記録する

お客様の声



無理はさせずに考え方のアドバイスをして頂けるので良かったです。
忙しかった時期に支えて頂き、管理栄養士さんには感謝しています。一人だとつい、甘えてしまう事が多く行動に移せませんでした。なんとか意識を含め方向が見えてきました。
これから仕事で忙しくなるのですが、3ヶ月間で学んだことを自己でコントロールできるようにやっていきたいと思っております。