

体も心もすっきり

健康ダイエット

☆1ヶ月集中コース、

☆3ヶ月美ボディ・体質改善コース

健康的な体に作りかえていく1ヶ月コースです。
日頃の生活を見直し、食事を管理、運動で代謝をあげる体をつくり、太りにくい体質へと変えていく健康ダイエットに取り組んでいきます。

ここで習慣化された食生活、運動習慣を、この1ヶ月以降の生活でも継続すれば、リバウンドの心配ありません。

健康トレーナーが、無理なくあなたと一緒に食事を管理し、トレーニング計画を立て、ダイエット指導を行います。

血糖値を抑え、
必要カロリーの維持

食事管理

腸の働きをアップし、
デトックスを高める

ファス
ティング

日々の生活での
運動習慣

トレ
ーニング

ヘルスプロモーションセンター
KENKO

☎ 047-186-6515

MONITOR

健康ダイエット・モニター券 (1ヶ月集中コース)

※健康ダイエットプログラム通常38,000円(税別)のところ、32,300円(税別)で受講できます。(モニター価格には健康茶代は含まれません)

※有効期限2019年12月末日お申し込みまで

Healthy Diets Program 身体を整える

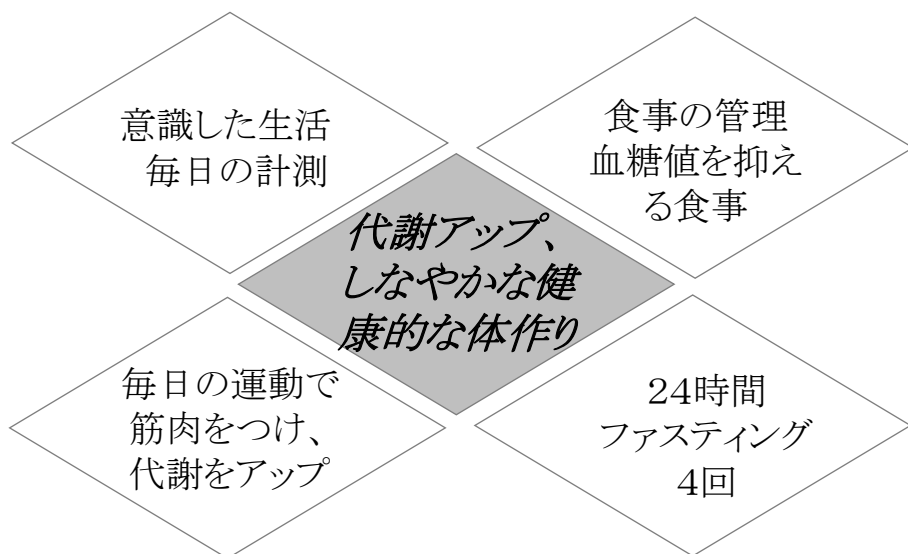
健康ダイエット・プログラム 1ヶ月集中コース

■このプログラムの特徴

このプログラムは、ただ痩せるだけでなく、食生活を見直し、月4回のプチファスティングで腸の働きを高め、運動で代謝を上げていき、総合的に身体のバランスを整えていく体質改善プログラムです。

プログラムを通じて、身体が軽くなり、活動的に動けるようになると、吸収、排泄などの身体のパフォーマンスも上がっていきます。

食事を意識し、身体の些細な変化に気づいていく、自分と向き合うプログラムです。



・プログラムは毎月1日あるいは、16日のスタートです。

・Lineでのやりとりが基本になりますが、1週間に1回スカイプあるいはお会いして、進捗状況を確認させていただきます。

・ご自宅の体重計で体重、体脂肪率を毎日測って頂きます。

・柏のサロンに来られる方は、サロンでのマシンをご利用頂けます。

■プログラム内容

1、オリエンテーション プログラム開始前

- ・身体の計測(体重、腹囲、体脂肪率他)
- ・開始前の食事のカロリーと糖質計算
- ・基礎代謝、消費カロリー計算
- ・ダイエットプログラムの目的、内容の説明
- ・プログラム中の食事管理の方法
- ・期間中の運動メニュー
- ・1ヶ月のスケジュール

2、プログラム期間

- ・毎日の計測
(自宅の体重計で体重、体脂肪率を毎日測って頂きます。週に1回は、腹囲も測ります)
- ・糖質、管理した食事
- ・生活の中での運動プログラム

☆ 週に1回24時間ファスティングが入ります。

☆ 毎日、計測結果と食事をトレーナーに報告していただきます。

■このプログラムの特徴 このプログラムは私たちが監修しています。



斎真一
医師・統合医療



岩崎純二
インド政府ヨガ認定講師、あんま
マッサージ指圧師



岩崎佳子
調理士、健康ア
ドバイザー、ボ
ディセラピスト

【お問い合わせ・お申込み先】ヘルスプロモーションセンターKENKO

Mail: shizenkenko@gmail.com