



自身のなりたい姿・目的にあわせて**11のコース**から選択できます



ヘルシーダイエット コース

健康的にやせたい
カロリー制限、糖質制限
どちらかを選択可能

健康維持 コース

気軽に日々の健康管理を
体重をキープしてカロリー制限、糖質
制・どちらかを選択可能

メタボ改善 コース

健診結果を改善したい
メタボ・特定保健指導
対象者の方向けのコース

ロカボ コース

糖質を抑えたい
糖質量を抑えて、
美味しく楽しく健康管理したい方向け

やせ体型改善 コース

筋肉・体重を増やしたい
BMI18.5のやせ型の方向け。ひきしま
ったメリハリボディをめざします。

ほどよく筋肉& 引き締めコース

ほどよく引き締めたい
カラダを引き締める
バランスの良い食事と運動

マッチョになりたい コース

筋肉を大きく育てたい
筋トレを頑張っている方に向けた筋
力アップを重視したアドバイス

生活習慣 改善コース

血圧・血糖値が気になる方
医師から生活改善を勧められている
方への治療補助的ツールとして利用

健康寿命伸ばそう コース

フレイルや認知機能の衰え
機能の衰えが心配な方に
50代以上の方向け

産前・産後 コース

産前産後の管理に
44週目までの妊娠中の方や産後1
年目までの方向け

食事療養 コース

食欲が出ない時に
治療や副作用、体調不良などで
食欲がない方向け

