

一般的な生活改善情報の提供ではなく、お一人おひとりの生活の中で、改善できる部分を見つけ、内臓脂肪減少や検査値改善の実現を目指します。

スタート(1回目)



計測(血圧、腹囲、体重、体脂肪率等体組成)  
生活の改善点を見つけ、継続できそうなプランをご本人と相談して立てます

3か月後(2回目)



来所か電話で、プランの実現状況や体重変化を伺います  
初めのプランの継続が難しければ、再度相談して別のプランを立てます

6か月後(3回目)

計測(血圧、腹囲、体重、体脂肪率等体組成)  
6か月での体の変化を確認し、次の健診に向けて今後継続できそうな生活習慣を提案します