

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）

計測（血圧、腹囲、体重、体脂肪率等体組成）

3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