

フィーカレディースクリニックの ダイエットプログラム

睡眠と食事で、美しい体作りを目指すダイエットプログラムです。
ダイエットに取り組みたいけど、何から始めたら良いのか分からない、
様々なダイエット法がある中で、自分に合った方法が分からない、
ダイエットをしてもリバウンドをしてしまう…等の経験はありませんか？
ダイエットプログラムでのレッスンを受けていただくことで、自分に合った睡眠や食事法が分かります。
管理栄養士・睡眠指導士がサポートいたします。



世代別に…
コースは2つ

AYA世代のダイエット
※15～39歳

更年期世代のダイエット
※40・50歳代

詳細は…

どうしてコースが分かれているの？

女性ホルモンの影響により、年齢によって、基礎代謝や脂肪のつき方等が変わってきます。
また、ライフステージによって、特に必要となる栄養素や食べ方も異なります。
お身体の変化に合わせたレッスン内容にしているため、コースを分けています。



3回のレッスン内容

1回目：睡眠レッスン

体組成を測定し、目標を設定します。

睡眠チェックシートを使って、ご自身の睡眠を振り返りながら、睡眠の理解を深めます。

ダイエットや美しい体を作るために効果的な睡眠について、スライドを使用してレクチャーします。

※食事記録表・睡眠日誌の配布

2回目：食レッスン

美しい体を作るための食事、代謝を上げるための食事の基本について、
スライドを使用してレクチャーします。

ライフスタイルや嗜好等に配慮した自分に合った食事法をマスターしていただきます。

※食事記録をフィードバック

3回目：運動&フィードバック

体力に合わせて、無理なく続けられるエクササイズを一緒に見つけていきます。

体組成を測定し、食事記録・睡眠日誌を参考にしながら、1回目・2回目のレッスンを日々の生活に活かせるようにフィードバックします。



【AYA 世代の美しい体を作るダイエット】

3ヶ月で健康的で美しい体作りをするための、睡眠習慣や食習慣を身につけます。
お身体の不調にもアプローチすることができます。

このような方にもおススメ！

- 健康的に体重を減らしたい
 - 健康的に体重を増やしたい
 - 妊活に向けて、体作りをしたい
 - キレイなスタイル(体型)を作りたい
 - ぐっすり眠って、朝、スッキリ目覚めたい
 - 冷え症を改善したい
 - 腸の調子を良くしたい
 - 運動の効果を高めたい
 - 自分に合った食事法を知りたい
 - 栄養相談を受ける必要性は感じないが、食事や睡眠の基本的な話を聴きたい
- …等々



【更年期世代のウェルエイジングダイエット】

3ヶ月で代謝を上げる睡眠習慣や食習慣を身につけて、太りにくい体作りや、
生涯に渡り、健康で、美しい体を作ることを目指します。

このような方にもおススメ！

- 最近、体重が増えてきた、もしくは、減ってきた
 - 体重はあまり変わらないのに、洋服がきつくなってきた
 - ダイエットをしても、なかなか成果が出ない
 - 運動が苦手だが、ダイエットしたい
 - 骨密度が心配
 - コレステロール値や血圧が上がってきた
 - 抜け毛、肌のたるみ、二重顎が気になり始めた
 - 寝ているのに疲れが取れない、朝から疲れている
 - ちょっとしたことでもイライラしたり、メソメソすることが多い
- …等々



全3回(月1回×3ヶ月、1回30分)+体組成計測 9,900円(税込)

※初回時に、お支払いいただきます

お友達同士で、受けていただくことも出来ます。お気軽にご利用ください。

- 実施日:水曜日 14:00~16:30/金曜日 12:00~18:00(休診 14:00-15:00)
- お申込みは、クリニック受付、又は、お電話にて承ります。TEL:03-6910-3977