

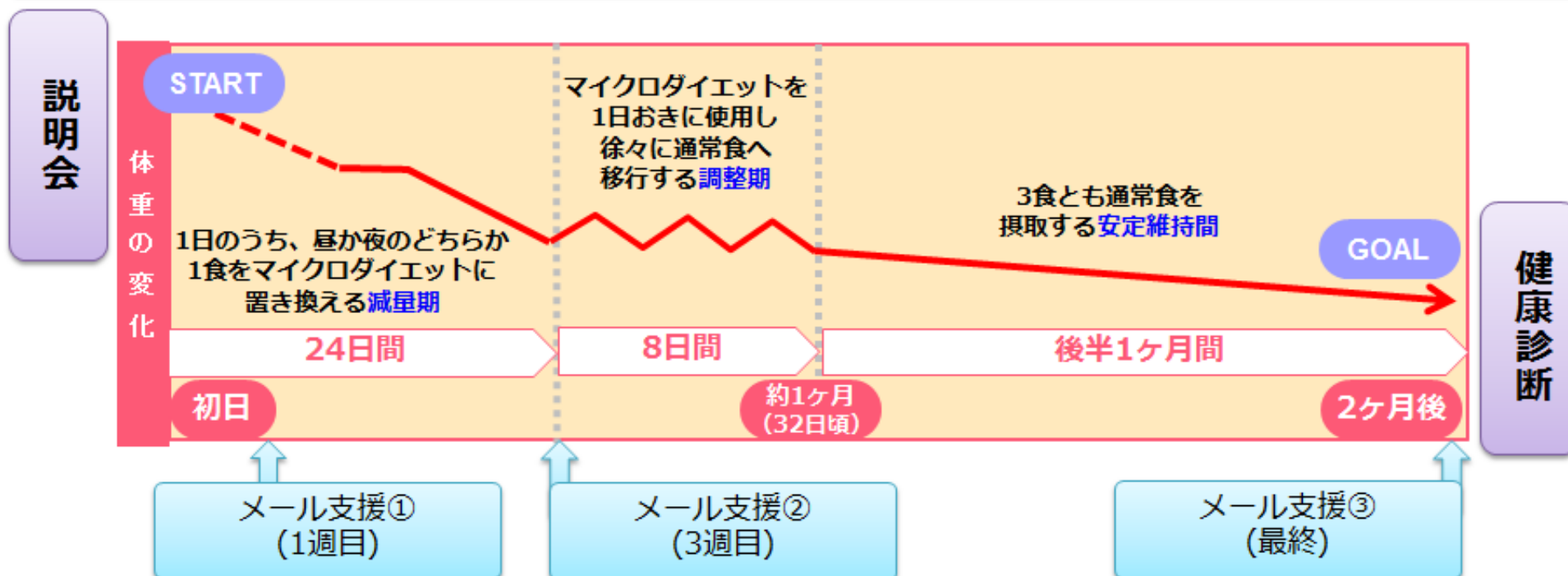
# 「脱！メタボ塾課外授業」プログラムの概要



- ①説明会で、減量の動機づけとマイクロダイエット使用方法のご案内
- ②24食分を1日1食マイクロダイエットに置き換え
- ③残り4食を2日で1食ずつ使用。徐々に通常食に切り替えていきます。



2ヶ月後の健康診断に向けて、より成果を早く出したい方のためのプログラムです  
マイクロダイエットを使用して、早い段階でダイエットしやすい身体の栄養状態を整えます



- プログラム期間：2ヶ月
- 管理栄養士によるサポートを受け、食習慣の改善を行いながら、1日1食、昼食または夕食をマイクロダイエットに置き換えていただくプログラムです

- マイクロダイエット（フォーミュラ食品）：28食(174～260kcal/食)  
※フォーミュラ食品・・・タンパク質、ビタミン、ミネラルを必要十分に含み、エネルギーとなる糖質や脂質を必要最小限に抑えた食事代替食品
- 栄養素をしっかりと摂りながら摂取カロリーを制限することが可能なので、効率よく減量する事ができます