

栄養指導メニュー

今なら
LINE 食事指導
3日間
無料体験



	START PLAN スタートプラン	STANDARD PLAN スタンダードプラン	DIETARY ADVICE PLAN パーソナル食事指導プラン
	月々 6,000 yen	月々 16,000 yen	月々 30,000 yen
LINE 食事指導 1日1回 LINE で毎食の写真を送っていただき食事についての悩み相談をできます。	✓	✓	✓
オーダーメイド栄養バランスチェック 1日1回 LINE 食事指導に加えて、あなたに合わせた栄養バランスとPFCバランスを細かくチェックし、食事アドバイスをします。	—	✓	✓
食事・栄養指導指導カウンセリング 毎月60分 オンライン（zoom）で1日に必要なカロリーと栄養素やPFCバランスを1人ひとりに合わせてご提案します。	—	—	✓
毎月 食材リスト作成 毎月1回 プロの栄養指導師が朝昼晩・間食の食事の食材リストを計画します。	—	—	✓
週間ボディチェック 1週間1回 1週間の身体の変化や状態（太った、痩せた、便秘、肌荒れなど）を確認し、改善出来た点、出来なかった点をアドバイスします。	—	—	✓



PFC バランスとは？

P（タンパク質）F（脂質）C（炭水化物）それぞれの頭文字を取った言葉です。健康的な食生活や無理のない正しいダイエットを行うには、PFCバランスを意識することが大切です。