

しっかり食べて無理なく痩せる

簡単 楽

特定保健指導プログラム

無料

で受けられます。

Free ¥0

本プログラムは自己負担なしでご参加できます。



フィッツプラスの 特定保健指導プログラムとは

食事制限や激しい運動のないプログラムです。
自然と体調が整い、若々しくいられるプランを
管理栄養士がご提案します。

私たち管理栄養士が
サポートします

3つのオススメポイント



プログラムの
カスタマイズが可能



専用アプリで
食生活改善支援



ご家族で
楽しむ予防レシピ

1. 共通プログラムの特徴

定期的なアドバイスに加え普段の食事内容やお悩みから最適な情報をお届けします。



正しい食事バランス
**バランス改善
プログラム**



運動も取り入れる
**運動集中
プログラム**



カロリーダウンのコツ
**カロリー調整
プログラム**



女性におすすめ
**体調改善
プログラム**



飲み会が多い方
**お酒についての
プログラム**



夜勤 & 交代勤務が多い方
**不規則な方向け
プログラム**

管理栄養士からのアドバイスがアプリに届き、予防レシピが無料で購読できる

FitsPlus 特定保健指導プログラム

テレビ電話カウンセリング



パソコンやスマホを使い、管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。

※機種によってはご利用いただけない場合もございます。

訪問型カウンセリング



カフェ等で、対面で管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。

※ご状況によってはテレビ電話カウンセリングを提案させていただく場合がございます。

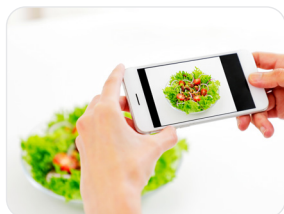
食事記録 & コーチングサービス (食トレ)



アプリで毎食の写真を送ると、管理栄養士から食事に対してのアドバイスをもらうことができます。

(iPhone/Android 対応)

Tonoel



鶏肉で糖質控えめを意識しているのですね！ただし、摂りすぎたたんぱく質は、体脂肪として蓄積されてしまいます。スープや麺にも糖質が含まれているので、バランスを考慮した選択と、さらに緑黄色野菜などをもっとプラスするとさらに良くなりそうですね。

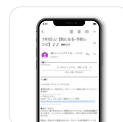
レシピメール配信サービス (予防レシピ)

豊富なメニューを毎朝メールでお届けします！

期間中の配信レシピ数は180通以上！お肉派にもお魚派にも、きつとご満足いただけるメニュー。

**気になる症状によって
レシピコースを選べます！**

あなたの”今の”カラダをケアする予防レシピが6つのコースより選べます。



2. 支援期間は 3 ヶ月短期集中コース

短期集中型で目標達成へ

積極的支援の方



食事記録 & コーチングサービス **30日分**



管理栄養士からのアドバイス **6回**

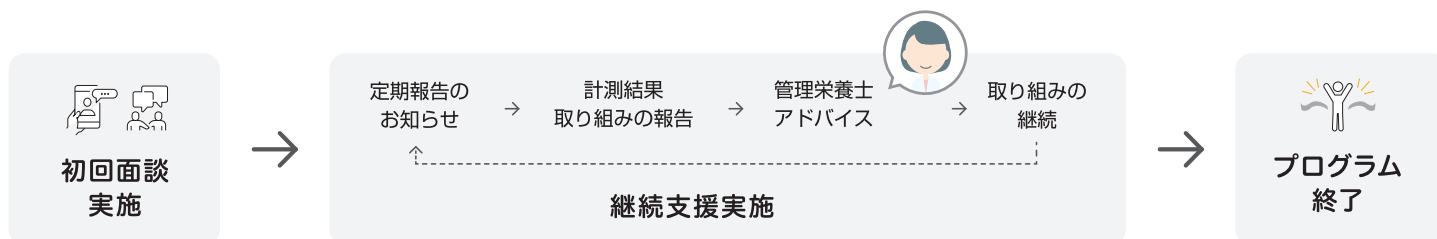
動機付け支援の方



食事記録 & コーチングサービス **3日分**



管理栄養士からのアドバイス **3回**



3. 初回カウンセリングお申し込み方法

所要時間 **5分** 程度

❗ 初回カウンセリングの受け方によってお申し込み方法が異なります。



テレビ電話カウンセリング

おうち de ダイエットプラス



パソコンやスマホを使い、管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。



テレビ電話カウンセリング お申し込み

Web ページからのお申し込み

<https://form.run/@hikari-ict>

お電話からのお申し込み

0120-371-912

(受付時間：平日 10:00~18:00)



- ・データ通信量がかかるため、テレビ電話カウンセリングは Wi-Fi 環境下等での実施を推奨いたします。
- ・自宅等でカウンセリングを行う場合、機密の保てる場所で実施ください。
- ・テレビ電話カウンセリングは、厚生労働省の基準によりお顔を拝見しながら実施します。カメラ付きのパソコンやスマートフォンのご使用をお願いいたします。



対面カウンセリング



カフェ等で、対面で管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。



対面カウンセリング お申し込み

Web ページからのお申し込み

<https://form.run/@hikari-taimen>

お電話からのお申し込み

0120-371-912

(受付時間：平日 10:00~18:00)



- ・担当管理栄養士からご連絡があるまでに最長で、連絡までに1ヶ月ほどお時間をいただきます。
- ・カフェ等で実施した場合のご自身の飲食代はご負担いただきますのでご了承ください。

お問い合わせ

特定保健指導委託機関

株式会社フィッツプラス

☎ 0120-371-912 (通話料無料 平日 10:00~18:00)

委託元

〒104-0045 東京都中央区築地 4-1-1 東劇ビル 15階

✉ reserve@fitsplus.co.jp

ひかり健康保険組合