

# Body Make Pro

## 4週間の短期集中ダイエットプログラム

ご自身のココロとカラダの健康について振り返って頂き、流行のダイエットにありがちなリバウンドのリスクを最小限に抑えるプログラムです。ぜひご参加ください。

- 内 容：
- ◇ 体力度チェック（6ヵ月以内の健診結果が必要です）
  - ◇ 看護職によるメディカル&メンタルフォロー
  - ◇ 管理栄養士による栄養カウンセリング（16食分の冷凍宅配食付）
  - ◇ 専属トレーナーによるカウンセリング



＜宅配食の例＞



＜栄養カウンセリング＞



＜パーソナルトレーニング＞

期 間 ： 4週間

対 象 ： 18歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

注）本プログラムで提供するお食事のエネルギー設定等に適さない方（ご高齢、痩せ等）や健康状態によってはご参加いただけない場合もございます。

料 金 ： **30,000円**（税込）

（体力度チェック、冷凍宅配食16食分、カウンセリング料を含む）

申込方法： 3階保健事業課窓口またはお電話でお申し込みください。  
藤沢市保健医療センター 保健事業課 0466-86-1222

### ☀ 4週間のイメージスケジュール ☀

【トレーニングルーム】週1~2回運動実践 ※自費

【自宅】ダイエットノート記入・ライフコーダー(身体活動計)装着・運動実践

身体計測  
写真撮影

体力度  
チェック

健康・栄養・運動  
カウンセリング

START

1  
週目

2  
週目

3  
週目

4  
週目

身体計測  
写真撮影

卒業

GOAL

▽ 宅配4食分

栄養・運動 カウンセリング