

Diet Support

Fujisawa City Health & Medical Center

4週間の短期集中ダイエットプログラム

個別健康支援プログラムにご参加されている皆さんへのオプションプログラムです。
効果は実証済み！自己流ではなかなかダイエットできないという方におすすめです！

- 内 容：◇ 管理栄養士による栄養カウンセリング（4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>



<トレーニング>

期 間：4週間

対 象：個別健康支援プログラムに参加されている方。

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：10,000円（税込）

（冷凍宅配食4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】週1~2回運動実践 ※ご希望の方のみ。自費

宅配
4食分

【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

START

1
週目

身体
計測

2
週目

3
週目

4
週目

身体
計測

GOAL

健康・栄養・運動
カウンセリング

栄養・運動
カウンセリング

卒業

説明会
申込