

# 女子栄養大学 栄養クリニック

## ヘルシーダイエットコース

# HEALTHY DIET

## COURSE

2019年4月コースのお申し込みは  
12月13日9:30~から承ります

充実の6ヶ月間であなたの健康を  
見直してみませんか？

### クリニックだからできる充実した検査！

一般的な血液検査はもちろん、普段はあまり機会が無い各種検査も実施します。

- 身長・体重・血圧・腹囲、皮下脂肪厚
- 尿、血液検査（コース期間中3回実施）
- 遺伝子検査（肥満や高血圧、認知症のDNA検査）
- DEXA(全身による骨密度、体脂肪量を測定)
- 安静時代謝（呼吸によるエネルギー代謝量を測定）
- 心電図、頸動脈エコー（血管壁で動脈硬化を調査）



管理栄養士を中心に、医師、看護師、運動指導員、料理研究家が一丸となって  
専門家があなたの健康をしっかりサポート



### 栄養相談

お一人おひとりに、担当の  
管理栄養士がアドバイス！  
日々の不安や悩みもお気軽に  
にご相談ください。



### 学べる講座

医師、教授による厳選した  
講座です。  
食事の「正しい知識」を身  
につけましょう！



### 昼食・レシピ

今泉久美先生による減塩・  
低カロリーでも美味しくで  
きる秘密を伝授！  
昼食は厨房で手作りします。



### 運動指導

太藻ゆみこ先生による「正  
しい立ち姿」からしっかり  
動かせる体作りまで細かく  
アドバイス！

### 修了後のアフターフォローも万全

- ・コース修了後も3カ月後と6カ月後に「フォローアップ講座」を開講。修了後もサポートいたします。
- ・年1回（7月頃）に「卒業生の会」も開催。世代を超えて交流や情報換をお楽しみいただけます。

▶ お申し込み・お問い合わせは お電話で！ 受付時間 平日（月～金曜）9：30～17：00 03-3918-6181 女子栄養大学 栄養クリニック

# ヘルシーダイエットコースとは

検査によるオーダーメイドの健康法をご提供！  
生活習慣病の予防・改善を中心に学習し、正しい食生活を身につけるコースです。

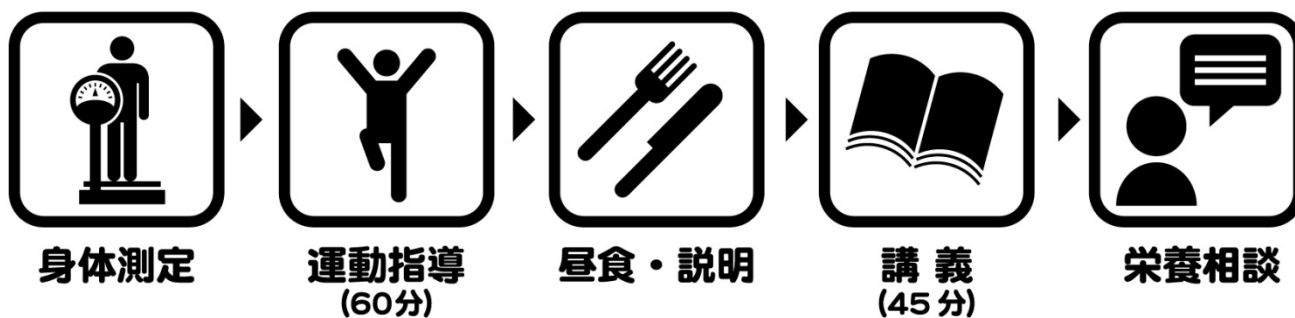
受講日程(6ヶ月間 火曜日 10:00~15:00 全12回)

4月9日	4月16日	4月23日	5月14日	5月28日	6月11日
初回検査			中間検査		
6月25日	7月9日	7月23日	8月20日	9月10日	9月17日
			最終検査		修了式

【事前検査日】： 安静時代謝の測定・頸動脈エコー検査・食事記録の聞き取りを実施します。

事前に検査と各種書類の記入が必要となります(所要時間2時間程度) ※ ご入金いただいたからの完全予約制になります  
3月26日(火)・4月1日(月)・4月2日(火) のいずれかにご来院いただきます。(2時間程度)

## 主な1日のながれ



受講料：150,000円

入会金：5,000円

教材費：最大5,450円

診療費：～10,000円(保険適用あり)

**定員：15名**

\*定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

(入金後の返金は致しかねますのでご了承ください)

\*2020年4月コースよりリニューアルのため、料金の改定をさせていただきたいと存じます。

## 女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3

TEL：03-3918-6181 FAX：03-3915-3760

山手線駒込駅 北口改札より徒歩5分(看板あり)

東京メトロ南北線 5番出口より徒歩4分



**お申し込みはお電話で！ 受付時間 平日(月～金曜) 9:30～17:00**

**03-3918-6181**