

今話題の  
腸内フローラ検査  
が受けられる！

# ヘルシーダイエットコース 2024

～食べて動いて、腸から元気に～  
美しい毎日を手に入れよう！

お申し込み  
受付中  
申込締切  
4/5

## 6か月間の充実したプログラム

様々な検査で今のあなたの状態をチェック！！

＜検査・測定＞ 血液・尿検査、腸内フローラ検査、体重・体組成測定、血圧測定、握力測定、骨密度検査\*

(\*骨密度検査は、更新導入されたばかりの新型X線骨密度測定装置(DEXA)で、全身の骨密度などの体組成を測定いたします)

お一人おひとりに合わせた管理栄養士のアドバイス

＜栄養相談＞ 半年間あなたの専属栄養士が食生活習慣改善のお手伝い。

最新の栄養学からあなたにあった食べ方を学ぶ

＜講座＞ 自分自身の食べ方の癖を知り、四群点数法を使って学ぶ。

腸から元気になるおいしい食事

＜食事＞ ヘルシーで心もお腹も満足できる献立。レシピ付き。

しなやかに動ける体づくり

＜運動＞ 鏡のあるスタジオでのグループレッスンとウォーキングイベント

# 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2024

## <日程>

期間：6か月間（4/23～11/26） 火曜日  
時間：9：30～12：00（食事ありの場合13：00）

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
4/23	5/14	5/21 <sup>●</sup>	5/28	6/11 <sup>●</sup>	6/25
7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	フォロー
7/9 <sup>●</sup>	7/30	8/20 <sup>●</sup>	9/3	9/17	11/26

日程は変更になる場合があります。  
●マークは昼食があります。

## <スケジュール>



講義



運動



栄養相談



食事

## <受講料>

170,000円（税込） \*教材、各種検査費用込み

## <入会金>

5,000円（税込） \*再コースの方は入会金は不要

お申し込みは

女子栄養大学栄養クリニック

TEL：03-3918-6181

MAIL：clinic@eiyo.ac.jp

