

## 筋肉を減らさず脂肪を減らす食事と運動のタイミング

### ウォーキング〇〇歩、よりも「いつ」動くかが効果を左右する

食事と運動はセットでより良い効果が期待できます。運動もどのくらい、どんな運動をするかよりも、タイミングが大事。

筋肉は減らさずに、減らしたい脂肪を燃やすベストタイミングを知ることができます

### 講座のポイント

- ✓ 食べると動くをセットに、取り組みの要点を学ぶことができる
- ✓ 具体策が豊富で分かりやすい
- ✓ すぐに実践できる内容

### こんな課題をお持ちの方におすすめ!!

- ◆ 運動イベントの前に食事面のアドバイスもしたい
- ◆ 運動のモチベーションを高めたい

### ご参加者様の声

運動もタイミングが重要ということを知れてよかった

量よりも質に目を向けたいと思った

### ▼基本パッケージ

スタートセミナー（オンラインライブ  
又は動画）

- ・導入セミナーで対象者のモチベーションアップ
- ・質疑対応可能※ZOOM利用

リーフレット・セルフチェックシート

セルフチェック付きリーフレットA4カラー  
両面  
PDFデータ提供



### ▼オプション

フォローメールマガ原稿 最大7本分

受講後の取り組みをフォローするメルマガ原稿取組の進行に合わせたフォローで効果を最大限に引き出します

質問対応窓口設置

プログラムに関する対象者からの質問に、Q.L.S側で直接対応

アンケート実施・集計

プログラム開始前後の体調や体重をアンケート実施・集計、ご報告

### ご利用開始までの流れ

ご利用希望日の2か月前までに下記お問い合わせより、ご連絡下さい  
※ライブ講座をご希望の場合は、講師との日程調整が必要になります  
弊社担当より、折り返しのご連絡をさせていただきます  
オンラインにてお打合せも可能です

### お問い合わせ

▼お気軽にお問い合わせください。

[問い合わせフォーム](#)