

食事を減らさず効果的に内臓脂肪を減らす食事と運動

食事制限なし。厳しい運動も不要で消費カロリーを増やし、内臓脂肪を落とす

きちんと食べて、効果的なタイミングでからだを使う・運動することで、消費カロリーはぐっと増やすことができ、脂肪を燃やしやすいためからだを作ることができます。

健診前などに従業員が一斉に実施することも可能です。実践を伴い、効果を実感しながら取り組みができるセミナーなので、結果的に、特定保健指導対象者の減少にもつながります。

講座のポイント

- ✓ 講座のみならず、短期間の実践がセット。実践をフォローするセルフチェック付きリーフレット付き
- ✓ 短期間でも効果を実感できるので継続のモチベーションが高まる
- ✓ ライブセミナーなら、従業員特性に合わせた内容にカスタマイズできる

こんな課題をお持ちの方におすすめ!!

- ◆ 特定保健指導対象者を効果的に減らしたい
- ◆ 何度も保健指導対象者になる従業員を減らしたい

導入ご担当者様の声

担当者負担が少なく、結果も得られやすかった

コロナ禍でも取り組みやすい内容だった

▼基本パッケージ

オンデマンドセミナー動画

動画視聴URL提供（vimeo利用）
※場合によっては動画データ提供も可能
※ライブに変更することも可能です

動画視聴数の途中・最終報告

動画視聴数をご利用期間の中間及び最終に報告

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ールマガ原稿
利用数によって調整可能

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

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](#)