

# 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、消費カロリーをぐっと増やすことができます。脂肪を燃やしやすいうちからだを作り、摂取カロリーを減らすことなく内臓脂肪を減らすための、食事や運動について様々なデータを示し、具体的な手法も提示しながら解説します。

### こんな課題をお持ちの企業におすすめ!!

- ◆ 特定保健指導対象者を効果的に減らしたい
- ◆ 無理なく手軽に取り組める方法を広めたい
- ◆ 何度も保健指導対象者になる従業員を減らしたい

### ▼導入事例

- 健診前の従業員向け一斉健康教育
- 健康経営での食事に関するセミナー など

### 講座のポイント

- ✓ 内臓脂肪を減らすことを目的に、効果的な取り組み手順がわかる
- ✓ 生活に落とし込んだ、具体的な改善方法がわかり、即、生活に取り入れやすい
- ✓ 講座の解説や実践のコツをまとめたセルフチェックシート付リーフレットで、受講のみならず、実践に結び付けることができる



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

### 導入ご担当者様の声

制限がないということが好評だった

職場全体で話題になって健康意識が高まった



### 参加者の声

食事制限しなくていいのは驚きだった

取り組み内容はすぐできそうなことだった



継続しやすいと思った

導入方法は動画でチェック



お気軽に問合せ下さい

