

# 減量プログラム

当院での減量プログラムをご紹介します。  
ご興味がおありの方は、医師やスタッフへご相談ください。

## 減量プログラムとは・・・

6か月間で何キロ減量したいか、  
どんな方法で行うか、  
ご自身で決めていただく  
参加型プログラムです。



## プログラムの進め方

1～2か月毎の診察日に  
状況の確認を行い、  
目標の達成に向け  
一緒に考えていきます。  
(約15分程度/回)

## 食事のアドバイス

食材選択・調理方法・レシピなど  
満足感のある低エネルギー食の  
コツをわかりやすく、  
アドバイスします。



## 日々の生活の記録

体重や歩数、食事の記録を  
提案しています。  
ふりかえりを通して、  
やせやすい生活習慣を  
見つけましょう。



## 6か月後

体脂肪量や筋肉量を測定し  
目標に対して  
どれくらい達成できたか  
総合的な評価を  
行います。

## 糖尿病教室への参加も

医師・栄養士・  
健康運動指導士による  
3部で構成された教室への  
参加も可能です。  
希望者には、教材として  
食事の提供をしています。  
(事前要予約)