



\\ お気軽にご相談ください //



栄養相談 はじめました

関節の
負担軽減

生活習慣病
の予防

筋肉量の向上

骨粗鬆症に
関する相談

● 関節の負担軽減 ●

体重減量により関節にかかるストレスを軽減します。

● 生活習慣病の予防 ●

食事、運動、休養のバランスを見直すことで健康的な生活を目指します。

● 筋肉量の向上 ●

トレーニングに見合った栄養摂取を行うことで、効率的な筋肉量アップを目指します。

● 骨粗鬆症に関する相談 ●

骨粗鬆症になりにくい、または進行を遅らせる栄養バランスをお伝えします。

内 容

- ・体組成計 (inbody) で筋肉量や体脂肪量を測定
- ・お聞き取りした食事や運動、睡眠の習慣をもとに無理なく取り組める食事の取り方や運動を提案

料金
税込 2,200 円

予約制
担当：栄養士 歌田

時間
約 30 分 (初回は約 1 時間)

お問い合わせ 0459030102 (脇田整形外科)

ご希望の方は、スタッフまたは医師診察時にご相談ください