

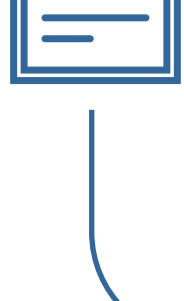
お客さま側

当会側



公式HPよりプランのお申し込みの  
手続きを行います

お客さまのお申込みをご確認し、  
2営業日以内に記入用カルテを  
送付いたします (Google Form)



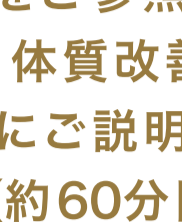
チェックシートをご記入の上  
当会へ返信していただきます



カルテをもとに体質改善プランを作成し、  
3営業日以内にPDFデータを送付いたします

診断プラン  
(JPCIA-01)  
はここまで

その他の  
プランの場合



データをご参照いただき  
ながら、体質改善プランを  
丁寧にご説明します  
(約60分間)

食事や体状態など  
を報告します



状況に応じて適切な  
指導を提供します


LINEサポートを開始

## 一部のLINEサポート例

### 【ライトプラン】食事指導

3食に対して、フィードバック1日1回の場合


夕食です！ 22:23



今日

おはようございます！  
今朝は54.1kg。忙しくて朝食は  
ナシでした。 9:29

お昼です！ヘルシーにサラダだ  
けにしました！ 13:26



13:26

昨夜：体質に合ったお野菜がた  
っぷりですね！ハンバーグに大  
根おろしのトッピングも◎。ご  
飯も栄養価が高くgoodです♪  
お野菜はしっかり補給できてい  
るので、煮物→卵or大豆製品に  
変えるとよりバランスUPします  
よ^^食べる順番や脳トレは意識  
できましたか？

朝食：おはようございます！朝  
食べられなかった時は、しっか  
り水分補給してくださいね ♪

昼食：サラダ、色鮮やかな野菜  
が多く良いですね！ただ、サラ  
ダだけですと身体が冷えてエネ  
ルギー不足になってしまいま  
す。  
卵や大豆製品、お魚やお肉など  
のタンパク質もしっかりとりま  
しょう ♪  
また、体質的に生野菜が体質な  
ので、一品は火を加えたお惣菜  
にすると良いですよ^^


今夜のアドバイス：今日はタン

### 【スタンダードプラン】食事指導

3食に対して、フィードバック1日3回の場合

おはようございます！今日の体  
重は52.8kgです。

朝食を送ります！ 14:04



14:04

おはようございます(^)  
昨日から400g減量しています  
ね、良いペースです！

朝食は体質に合ったフルーツが  
たっぷりですね◎✨

飲み物はお水の方がフルーツの  
消化が早まり栄養を吸収しやす  
いので、明日からお水に変えて  
みましょう！

既読 14:05

お昼です！今日は食べすぎてし  
まいました...

### 【エグゼクティブプラン】食事指導

空腹時や旅行時など、タイムリーなSOSサポート



12:29

お蕎麦は炭水化物の中でも良い  
チョイスですね◎トッピングも  
good ✨

ただ、丼ものや麺類など一品も  
のは満腹になりやすいものの、  
比較的すぐにお腹が空きやす  
くなります。

サラダやお惣菜、汁物をプラス  
して、サイドメニューから食べ  
るようにしましょう^^

既読 12:30

先生～！まさにお腹空いてきま  
した。夕食前に間食してしまい  
そうです。どうしたら良いです  
か？><

17:27

### 【全プラン共通】応援エール

ダイエット停滞期やモチベーション維持のサポート

今日は65.4kg。  
減量がストップしてしまいま  
した。  
もうこれ以上痩せないのでしょ  
うか...？思い通りに減量しない  
と、めげて食べてしまいそうで  
すm(\_)\_m 12:15

こんにちは^^  
毎日200～400gずつ減量してい  
たので、体重がストップすると  
不安になってしまいますね。

でも、もうこれ以上痩せないな  
んてことはありません ✨  
すでに-3kgを達成しているの  
で、身体が痩せた体重を覚える  
「定着期」に入っているのです♪

一般的には「停滞期」と呼ばれ  
ているものですが、この期間が  
ないとダイエット終了後リバウ  
ンドしやすくなってしまいます  
ので、とても大切な期間ですよ^^

定着期にオススメの過ごし方  
は、

※ 画像はイメージです。実際のサポート内容と異なることがあります。

お客様のライフスタイルやお悩みによって  
適切なサポートプランが異なります。  
ぜひ一度お気軽にお問い合わせください。

info@taishitsu-kaizen.jp



日本体質改善協会

Japan  
Physical Constitution Improvement  
Association