

「生活習慣改善塾（大阪市西区）」がタイプ別のコースを新設！ スポーツ苦手な「文化系タイプ」と運動大好き「体育会系タイプ」 に対応した「メタボ改善コース」と「健康美人ダイエットコース」

これまでにない、医学に基づくオーダーメイドプログラムで健康習慣を身につける「生活習慣改善塾」（所在地：大阪市西区土佐堀 3-2-7 運営会社：株式会社セリーヌライフ 代表取締役：医師 高比康充）は、2015年11月1日より、健康的に痩せるための「メタボ改善コース」と、より美しく健康になるための「健康美人ダイエットコース」を開設します。各コースは、さらに「文化系タイプ」と「体育会系タイプ」に分かれ、個人のタイプ別に、流行に流されることなく無理せず自分に合った方法で、理想の体型や一生の健康習慣を手に入れることができるプログラムを提供します。

新コース開設に伴い、一般の方向けの無料説明会を下記の通り開催します。

開催日時：①10月25日（日）11：00～ ②10月29日（木）19：00～

人数制限：各会とも先着6名様まで

所要時間：約90分

参加特典：ご参加いただいた方全員に、当塾併設の「健康創作懐石 瑞康^{すいこう}」にて使用できる1ドリンクサービス券をプレゼントします。

ご予約：予約受付は本日より開始し、上限人数に達し次第、予約受付を終了します。

電話06-6447-0038 メール juku@serenelife.co.jp

氏名、参加希望日時、参加人数をお知らせください。

【新コース&タイプについて】

■メタボ改善コース

メタボリックシンドロームと診断された方はもちろん、内臓脂肪、血圧、血糖値、中性脂肪、LDLやHDL等の数値が気になりはじめた方を対象に、ウェイトダウン&検査数値を改善するためのライフスタイルを身に付けるコースです。

■健康美人ダイエットコース

カロリーだけでなく栄養バランスにも注かし、ウエイトダウンはもちろん健康美を大切にしたいライフスタイルを身に付けるコースです。決められたヘルシーメニューではなく、日常の食事における食材選択や調理法をアドバイスしていきます。

■文化系タイプ

医学・栄養学に基づいたバランスの良い食事と効果的な運動で、頭を使って賢くスマートに！
摂取カロリーと消費カロリーはやや低めの設定としながらも、栄養価を効率的に摂取し、徒歩・自転車・ストレッチなどの日常活動で効果的にカロリーを消費するので、運動が苦手な方にもおすすめです。

■体育会系タイプ

効率の良い運動と、栄養バランスの良い食事で、かっこよく引き締まったカラダに！
日常活動以外にスポーツを取り入れている方や今後取り入れたい方、食事量を減らしたくない方を対象に、摂取カロリーと消費カロリーをバランスよく設定します。身体のおもしろみや理論を理解しながら行うので、運動好きの頭脳派の方におすすめです。

