



# 今の食生活で 大丈夫!?

運動だけでは  
なかなか痩せない..

ご飯はどれくらい  
食べていいの?



## 管理栄養士に聞いてみよう! 【ダイエット・食事無料相談】

### ◎無料相談で聞ける5つのこと

- ① 運動や筋トレでの消費カロリーと食事の摂取カロリーのバランスは?
- ② あなたに必要なご飯の量とたんぱく質の量
- ③ 外食やおやつの摂り方
- ④ 運動前のエネルギー補給でトレーニングを効率的に!
- ⑤ 見た目もキレイに痩せるためには、1か月で何kg落とすのが理想?



# 無料

お一人様  
1回30分まで

10月~  
12月末

## お申込み先

QRコード、または下記のURLからお申込みください。  
<https://ws.formzu.net/fgen/S86029007/>



### 管理栄養士・プロフェッショナルファスティングマイスター

はじめまして、管理栄養士の村山弘美です。私自身も62kgから47kgのダイエットに成功した経験があります。筋力アップの筋トレと脂肪を落とす食事法・ファスティングで短期間でキレイに落としていきましょう。フリーの管理栄養士として活動し、ダイエット・体質改善・コンディショニングのパーソナルサポートを行っています。