STUDIO LEMONプレゼンツ　秋の栄養キャンペーン

いつまでも”最高な私”でいるために
新食習慣をデザインしませんか？

健康的な美を追求するあなたのためのオーダーメイドプログラム

1 食事の見直しにチャレンジ！

「明日のきれい」を作るには、適度な運動はもちろん、日々の食事が大切です。
女性の永遠のテーマである「アンチエイジング」には良質なタンパク質を取ることや
腸内細菌が元気に働けるよう腸内環境を整えることが鍵になってきます。
専任の管理栄養士があなたの悩みとライフスタイルに合った食習慣を作りをサポートします。
「体にいいこと」を日々実践できる、自信に溢れる私に出会えます。

2 もし体にまつわる悩みから解放されたらどんなステキな日々が？

食べ過ぎ
肌の不調 トラブル
便秘
貧血
体の冷え
筋力の低下
むくみ
疲れが取れない だるい

これらの悩みは食事での改善が図れます。

3 プログラムの特徴

専任の管理栄養士がサポート

なりたい自分を叶えるためには、運動・食事・休養のトータルケアが重要です。各領域の専門家と協力し、あなたの悩みに寄り添います。

いつでも相談OK

LINEを通じて、あなたのお悩みにいつでもどこでも寄り添います。健康に関する日頃の何気ない疑問も含め、いつでもご連絡ください。

PDCAを回し続ける

「目標・改善計画設定→日々の実践サポート→振り返り→計画見直し」を繰り返しながら、あなたに合った習慣改善サポートを行います。

サポートの流れ

1 カウンセリング
対面又はTV電話にて、カウンセリングを実施。
今の食生活上の問題点等を洗い出します。

2 行動計画立案
問題解決と健康習慣づくりに向けて、
具体的な改善計画を立てます。

3 オンラインサポート
立てた計画の実行を、専属の管理栄養士が
日々サポートします。（専用LINE活用）

4 セルフモニタリング
体重や食事の記録を行って頂くことは
改善に向けた大事な取り組みです。

5 振り返り（週1回）
立てた計画の達成状況や進捗を確認します。
計画通りにいかなくても、都度見直しを
かけていくので、無理せず取り組めます。

様々なサポートアイテム

お客様の取り組みに合った様々なサポートアイテムを
お送りします（以下、活用アイテムの一例）

コンビニ食の
お勧め組み合わせ

たんぱく質含有量
の多い食品リスト

お客様の声

無理はさせずに考え方のアドバイスをして頂けるので良かったです。
忙しかった時期に支えて頂き、管理栄養士さんには感謝しています。一人だとつい、甘えてしまう事が多く行動に移せませんでしたが、なんとか意識を含め方向が見えてきました。これから仕事で忙しくなるのですが、3ヶ月間で学んだことを自分でコントロールできるようにやっていきたいと思います。

4 プラン内容

料金プラン	ライト	スタンダード	貧血改善 ライト	貧血改善 スタンダード
提供期間	30日間	60日間	30日間	60日間
販売価格（税抜） 通常価格より30%OFF	¥50,000 ↓ ¥35,000	¥100,000 ↓ ¥68,000	¥58,000 ↓ ¥42,000	¥108,000 ↓ ¥76,000
カウンセリング	○	○	○	○
オンラインサポート	○ （土日除く）	○ （土日除く）	○ （土日除く）	○ （土日除く）
血液検査（指先採血）	×	×	○	○
国産無添加グラノーラ	○	○	○	○

秋の栄養キャンペーン
LEMON会員様特典
先着5名さまに
30%OFFでご案内★

ワンポイントアドバイス：プランの選び方
自分に合った正しい食事を学びたい方は30日間のプラン、
習慣として定着までさせたい方は60日間のプランがおすすめ。
貧血改善には血液検査つきのプランを推奨しています。

QRコードを読み取り
お申込みください。