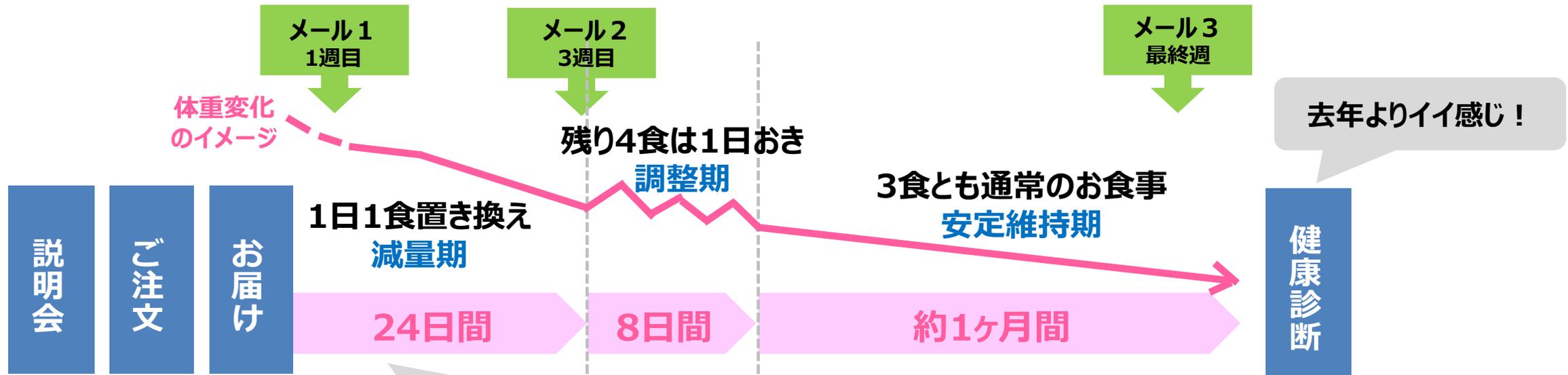


脱！メタボ塾 プログラムの概要

マイクロダイエットで効率よく脂肪を燃やしやすい栄養バランスに整え
次回健診時に「去年よりイイ感じ！」になることを目指します。

- ① 説明会後に「**マイクロダイエット**」28食ご注文
- ② お手元に届き次第ダイエットスタート！ **24日間、1日1食置き換え**
3回のメールのやり取りの間、体重・腹囲・体脂肪率を測定してください
- ③ **残り4食になったら1日おき**に使用、徐々に通常のお食事に切り替えます
- ④ 後半約1ヶ月間は3食ともバランスよい通常のお食事にします



厳密に食べ方が決まっているものではありませんが、最初に集中して置き換えを行うことで、より成果が出やすくなります。