



## 【プライベート食事サポート】

### ◆詳細◆

このマンツーマン食事サポートは、  
2ヶ月間、あなたの解決したい悩みに合わせて  
私が食事サポートをさせて頂くというプランになります。

解決したい悩みとは、例えば

- ・リバウンドしないダイエットの食事方法を身につけたい。
- ・病気と無縁の食事方法を習得したい。
- ・生活習慣病やリーキーガットを予防したい。
- ・健康診断の数値を改善したいが方法がわからない。
- ・自分の症状にあった食事法を身につけたい。
- ・病院で治療食（糖尿・肝臓・腎臓食など）の指示をされたがよくわからない。
- ・2ヶ月で肌質を圧倒的に改善させたい。

などなど、

おもに食生活の改善や生活習慣病、ダイエットや  
お肌トラブルなど食事と健康に関する悩み全般が対象となります。

\* 現在標準体重もしくは痩せ型ですが、それ以上に体重を落としたい  
もしくは、必要以上に太りたいなどは対象外とさせていただきます。



## ≪ 全体的な流れ ≫

まずは、お申込みフォームを送信して下さい。

その後、日程調節して Zoom もしくはメッセージ（もしくはライン電話）にて簡単なヒアリングをさせていただきます。

そこで、契約するかやめておくか決めて頂いて大丈夫です。

お申し込みはこちら：<https://maroon-ex.jp/fx40303/vM61bc>

### 【 期間 】

契約後、翌月の 1 日（もしくは 15 日）スタートからの 2 ヶ月間

\* 土日は評価お休みとなりますので、月曜日にまとめてコメントさせて頂くかたちとなります。

### 【 指導方法とプラン 】

ライン画面での食事添削となります。

## 《 プレミアムプラン 》 2ヶ月間

- 基本的に毎日、朝昼夕のお食事画像をラインにアップしていただき、夜に一日のお食事の総合評価をさせていただきます。  
(炎症予防の食事法や栄養素を効率よく吸収する食べ合わせなど)
- \* 毎日の投稿が難しそうな場合はヒアリング時にお知らせ下さい。  
別のやり方を提案させていただきます。
- \* 21 時以降の投稿に関しては翌日評価の対象となります。  
(その場合、当日評価は朝昼投稿に対しての評価となります)
- \* 質問にはその都度回答させていただきます。  
(土日除く・21 時以降の質問は翌日回答になる場合がございます)

## 《 ベーシックプラン 》 1ヶ月間

- 基本的に毎日、朝昼夕のお食事画像をラインにアップしていただき、毎週金曜日に一週間分のお食事に対する総合評価と、次回一週間で作っていただきたい課題（チャレンジ）を提案させて頂くスタイルの指導となります。
- \* 質問にはその都度回答させていただきます。  
(土日除く・21 時以降の質問は翌日回答になる場合がございます)

## 【 料金 】

プレミアムプラン：98000 円（税込）

ベーシックプラン：54000 円（税込）

となっておりますのでご検討いただければと思います。

