



量だけでなく、質と摂るタイミングを重視した

# 体型を正す食事法

+

「痩せる」ではなく「痩せたまま」を実現する

# 行動科学による習慣化



## 低GI・高抗酸化

低GI、低飽和脂肪酸、高抗酸化等の特徴とした地中海食の要素を取り入れ、食事の量と質の見直しをはかる。



## 時間栄養学

食べるものの種類や時間・順番・速さなどの、「いつ、どのように食べるか」という食事を摂るタイミングの見直しをはかる。



## 継続テクニック

行動変容テクニックを仕組み化し、行動の継続をサポート(行動のセルフモニタリング、意図形成、目標設定、フィードバック、目標行動のレビュー)



## 習慣化ループ

リアル×オンラインのパーソナルサポートで、PDCAサイクルを回し続け、きっかけ→行動→報酬→きっかけ…の習慣化ループを形成。

## 指導の流れ

1

### 初回カウンセリング(対面※)

対面で、管理栄養士による個別カウンセリングを実施

2

### 行動計画の設定(対面※)

食習慣の改善に向けた具体的な行動計画の立案

3

### オンラインサポート開始

LINEを活用し、アドバイスと習慣化の効率化

4

### グラノーラのお届け

導入初期の置き換え食に国産素材のグラノーラを提供

5

### セルフモニタリング

LINE等のツールを活用し、体重や行動をモニタリング

6

### 振り返り

定期的な専属管理栄養士による振り返りを実施

※パートナー様店舗もしくは、渋谷の弊社オフィスでの実施が可能です。

お問い合わせ：bc.nobound@gmail.com