

特定保健指導プログラム

食事制限や激しい運動のない、食生活を整えるプログラムです。
管理栄養士が専属のトレーナーとなり、無理のない減量プランをご提案します。

ポイント



管理栄養士による
食事特化型指導



一人ひとりに寄り添っ
た支援プログラム



予防レシピ
毎朝無料配信



大人の食育ワーク

年齢と共に変化する環境や身体に応じた食べ方や知識を学習します。
ご自身に合った食の実践力を磨く活動です。

ポイント



食を通じて”自分の身体の
変化”に気づけるようになる



気づきを”自分ごと化”して
考えられるようになる



食を楽しみながら”自分らしい
選択”ができるようになる



株式会社フィッツプラスの食育パーパス

食の楽しさから、自分らしい健康へ。知ることが、できることにつながるように

株式会社フィッツプラスは、食という身近な入口から、自分を「知り」「気づき」「整える」体験をお届けします。管理栄養士の専門的で温かなサポートを通じて、一人ひとりが小さな選択を積み重ねながら心と身体を整え、自分らしい人生を描けるよう応援します。