

食生活アドバイザーによる**食事指導&カウンセリング**

これからは病気を未然に防ぐ、予防医療の時代！

食のこと、栄養のことを直接専門家のアドバイスを受け、新しい健康人生のスタートを♪

Aコース【食事指導の内容】文章のみ（A4用紙1枚程度の食生活改善のアドバイスをお渡しします。）

- ① 食事記録シートの分析
- ② 食事記録シートからの問題点について、食生活改善のアドバイス

【食事指導料金】

- 1回：A4用紙1枚程度の食生活改善のアドバイスで¥3,000です。
（保険がきかないので、自費負担となります）

Bコース【食カウンセリングの内容】 （直接食生活アドバイザーに個別指導していただきます。）

- ①自分（又はご家族）の健康や食生活について学びたい。
- ②薬ではなく、食事による体質改善をしたい。（ダイエット・便秘・冷え性など…）
- ③病気になりにくい体質を作りたい。
- ④美容に良い食について知りたい。
- ⑤離乳食について学びたい。
- ⑥**歯周病や虫歯なりにくい丈夫な歯になる食事について学びたい。**
- ⑦老化を遅らせる（アンチエイジング）食を実践したい。
- ⑧健康になりたい。

【食カウンセリング料金】

- 予約制 日時 要相談
- 1回：50分で¥8,000です。（保険がきかないので、自費負担となります）
- 当日のキャンセルは、全額負担となります。前日のキャンセルは、半額負担となります。2日前までにキャンセルの連絡を頂ければ、キャンセル料は無料です。

三室歯科医院 『お口は命の入り口』 『健康は健口から』

TEL：0745-72-0800

<食生活カウンセリング&食事指導：予約受付中！>

『元気の 根っこは 食から』 『食は命の土台・健康は人生の柱』

食生活アドバイザー：竹内 英二