

ダイエット 個別相談

梅島駅より
徒歩30秒

薬局で体験してみよう!



日時 毎週 金曜日 開催 (10:00~16:00)

場所



イマカラ薬局
IMAKARA PHARMACY

〒121-0816 東京都足立区梅島1-12-12 ブランドール梅島1階

参加料無料
予約不要

無料でダイエット相談を実施している理由

イマカラ薬局は、調剤薬局としてだけでなく

“地域の皆様の健康をサポートする”ことを理念として掲げております。

今後も様々な企画をご案内してまいりますので、ぜひお気軽にご参加ください。



● 管理栄養士による痩せるための食事指導!



管理栄養士がお一人お一人の健康状態に合わせて、ダイエットに適した食事・必要な摂取カロリーなどをご提案。日常生活の調整を行い、リバウンドしないダイエットをサポート!!

● 管理栄養士と一緒にだから継続しやすい!



管理栄養士と一緒に寄り添ってサポートします。体重は気になるけど、一人じゃ続けられないという方も安心。月に1回程度来ていただければ経過を一緒に見ていくことができます。

※薬局にある体組成計をご利用いただけます

● ジムに費用をかける前に薬局で無料相談を!



定期的な運動も健康維持には大切ですが、毎日の食事を見直すことでダイエットをスタートできます。ジムやサプリメントに費用をかける前に、まずはお近くのイマカラ薬局で栄養士に相談してみませんか?

※イマカラ薬局では、ダイエット相談を行っています。週に1回~月1回など無料で通っていただけます。

裏面へ

このような方におすすめです

- ✓ 年齢とともに体重が増加してきている
- ✓ 痩せようとしてもなかなか継続ができない
- ✓ 更年期なのか？最近太りやすくなった
- ✓ 旦那さんの健康が気になる
(健康診断結果が悪い)
- ✓ 子供の体系が太り気味で気になる



イマカラ薬局が提案するダイエット方法について

ダイエットと聞くと、「食事制限」や「運動」など我慢や努力が必要だとイメージする人が多いと思います。ただ、我慢や努力してダイエットした場合、体重は一時的に減少しますが、ダイエットが終了すると、数カ月しても元の体重に戻ってしまい、またダイエットが必要になってしまいます。

そこで、イマカラ薬局では、管理栄養士が『リバウンドしづらいダイエット』をご案内いたします。具体的には、「我慢」や「努力」ではなく、「日常生活の調整」でダイエットを行ってまいります。また、期間も2~3カ月ではなく、6~12ヶ月と期間をかけて行うことで、「日常生活の調整」が苦にならない（自然に感じられる）習慣が付くようにサポートしていきます。一人では、なかなか継続するのは難しいですが、管理栄養士が寄り添うことで、継続して取り組むことができます。まずは、お気軽に金曜日にご相談ください。

※予約制ではありませんので、来院時に他の相談者がいた場合は少しお待ちいただく場合がございます。



イマカラ薬局

IMAKARA PHARMACY

☎ 03-5888-5966

〒121-0816

東京都足立区梅島1-12-12 ブランドール梅島1F