ＮＳＤ健康保険組合 特定保健指導

RIZAPで楽しく健康づくり

ライザップforヘルス

ー 生活習慣改善プログラム ー

オンライン・完全個別・3ヶ月・参加費無料

満足度 ※1 93%

体重減少者 ※1 92%

体験者様から

楽しかった！ カラダが変わった！ 続けられる！

というお声ぞくぞく※2

5月スタート 先着２０名 申込期限：４月１２日(水)

ご自宅や普段からできる簡単な食事・運動を伝授！

バランスよく食べながら痩せる

健康的に食べながら行う食事方法をお伝えするので、無理なく続けられます！

3ヶ月の間、寄り添って頂け、独りでは絶対になし得なかったです。
体重も血液検査結果も著明に改善され、見た目も変わりました。
これからも生活習慣を維持していきます。※2

※１ 参加者集計2021年4月1日～2022年5月 N=1568
※２ 参加者の感想です。全ての方に同様の実感を保証するわけではありません。
趣旨を変えない程度に文体等をRIZAPで編集加工。

ご自身にあったプランをご案内いたします コースを自由に選んでご参加ください

- 大幅に体重を落としたい → はい → **ストイックコース**
- いいえ ↓ 悩みはありますか？ → はい →
  - カラダ
    - 健診値を改善したい → **健診値改善コース**（血圧・脂質・血糖）
    - 見た目を変えたい → **ボディメイクコース**（結婚式前・昔の洋服を着たい等）
    - 体力をつけたい → **体力づくりコース**
    - 肩こり・腰痛がある → **肩こり腰痛改善コース**
  - 生活習慣
    - 運動不足を解消したい → **運動習慣定着コース**
    - 飲み過ぎをやめたい → **お酒コントロールコース**
    - おやつの食べすぎをなんとかしたい → **間食コントロールコース**
  - 女性特有
    - 女性特有の悩みを軽減したい → **女性のお悩みコース**（産後、ゆらぎ期等）
  - 仕事別
    - 不規則勤務で生活リズムがバラバラ → **シフト勤務コース**
- 悩みはありますか？ → いいえ →
  - いつまでも若々しくいたい → **アンチエイジングコース**
  - 以前もこのプログラムに参加したことがある → **経験者向けコース**
  - 特に悩みはないがとりあえず参加する → **初回面談時に相談でコース選択**

※希望のコースは、面談時に担当トレーナーにお伝え、またはご相談ください。

3ヶ月間オンラインで個別サポート

ご希望コース&面談希望日 を自由に選んでご参加いただけます！

お悩みと生活習慣の改善に向けてRIZAPトレーナーがご案内いたします

11月10日送付
rizaphoujin-tokuho
@rizapgroup.com
上記アドレスから送付されます
受信できる設定をお願いします
RIZAPよりメール

都合の良い日時で予約可能
お早めに予約ください
（予約は先着順）
●月面談予約

個人宅に面談日までに郵送
資料郵送

積極的支援 ③回
動機づけ支援❶回
Zoom面談
（PC/スマホ/タブレット）

個別アドバイス
（RIZAP専用アプリ）

情報配信
（食事・運動について）

徹底サポート
（一気通貫でサポート）

下記までお申込みください　参加費無料

4月12日(水)までにお申込み【返信】ください
メール: nsdkenpo@nsd. Co. Jp

＜申込内容＞
会社名・氏名・保険番号・電話番号・メールアドレス

下記の健康状態をご確認ください
https://bit.ly/3PFZ6Hb

参加に向けて
※参加には、スマートフォンまたはタブレットが必要となります。（面談時は、カメラ付きのデバイスをご用意ください。Wi-Fi環境推奨）
データ通信料はご本人様負担となります。（通話料はかかりません）
※面談日までに、体重計（体組成計推奨）をご準備または計測できる環境を整えてください。
※申込時のメールアドレスにRIZAPよりメールが届きます。
※希望のコースは、面談時に担当トレーナーにお伝え、またはご相談ください。

実際の成功体験（ストイックコース体験例）

15年間 "本気"になれなかったがRIZAPが本気を引き出してくれた！

＜目標＞
息子と運動しても体力負けしないパパでありたい

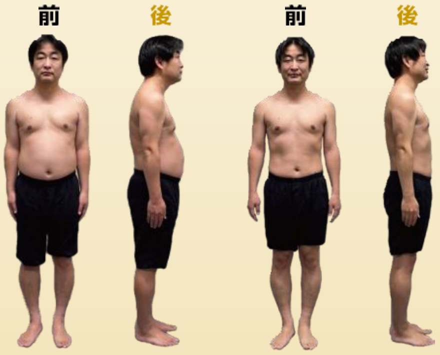
慣れてきたら大変じゃなかったです。
睡眠の質が良くなったせいか、
朝スッと起きられて、
仕事面でも好循環になった気がします。

周りから「**痩せたね、お腹がへこんだね**」と
言われて嬉しかったです。
実感と達成感がモチベーションに繋がりました。

体重 -6.2kg
実施前 72.3kg
実施後 66.1kg

腹囲 -9.5cm
実施前 92.0cm
実施後 82.5cm

T.O さん 47歳 身長168cm



提供：RIZAP株式会社 RIZAP生活習慣改善プログラム事務局　東京都新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー31F

＊参加されない場合でも、ご案内メール（上記メールアドレス宛）にその旨、返信願います。よろしくお願いいたします。