

# 遺伝子タイプ別

## 生活改善プログラムの特徴

3か月間、一緒に頑張りましょう!



### 特定保健指導の3つのポイント

POINT 01

#### 肥満遺伝子検査



頬の内側を軽くこするだけの遺伝子検査で**太りやすい原因が分かる**ため、体質に合わせた食事・運動指導を行うことができます。

遺伝子タイプを知って**一生モノの生活習慣**を身に付けましょう!

あなたが太りやすい原因は  
**糖質? 脂質? 筋肉がつきにくいから?**

肥満遺伝子型を 4タイプに分類	<b>りんご型</b> 糖質で太りやすい ↓ 低糖質ダイエット	<b>バナナ型</b> 筋肉がつきにくい ↓ 高タンパク質食&筋トレ
	<b>洋なし型</b> 脂質で太りやすい ↓ 低脂質ダイエット	<b>アダム・イヴ型</b> 生活習慣に問題あり!? ↓ まずは生活改善

POINT 02

#### トレーニング動画アプリ



**1日たった5分**のすきま時間でできるトレーニング動画がなんと**180日間見放題!**  
トレーナーの真似をするだけで手軽に運動ができちゃいます。



POINT 03

#### オンライン面接



専門知識を持った保健師・管理栄養士があなたの遺伝子検査の結果に合わせて**取り組みやすい食事・運動**をご提案します!

忙しくても参加しやすい



### プログラムの流れ

STEP 01

お申込み後

(株)イーウェルより、初回面接予約ご案内メールが届く。初回面接を予約する。

@ewel.co.jpから届くメールが受信できるように設定下さい。

STEP 02

遺伝子検査



● 遺伝子検査実施 (初回対象者のみ)

【お願い】  
検査キットが届き次第速やかに検体を指定の宛先までご返送下さい。

STEP 03

登録

● WEBGYMアプリ・Teamsアプリのダウンロード



詳細はご案内メール内「ご利用ガイド」をご確認下さい。

STEP 04

初回面接



- オンライン初回面接
- MIEL登録 (身体記録ツール)
- WEBGYMでのトレーニング

STEP 05

中間面接

・(積極的支援のみ)

- メールフォロー
- オンライン中間面接
- メール支援/評価