

1日の目標摂取カロリー・栄養素をご存知ですか？

まず、除脂肪体重（脂肪を除いた体重）を算出します。

除脂肪体重が増えたということは、筋肉や骨が増えたということです。

除脂肪体重を元に、1日の目標とする摂取カロリーを算出します。

1日の目標摂取カロリー kcal

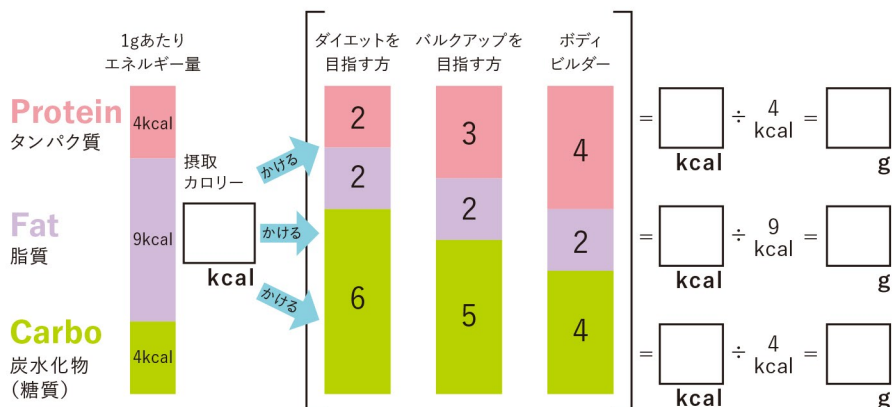
1日あたりの栄養素（PFC）

ゴール（目標）によって、摂取する栄養素のバランスが変わります。

ダイエットを
目指す方

バルクアップを
目指す方

ボディビルダー



パーソナル
トレーニングジム

BIP
Body image Planner

ゴールドプラン

プラチナプラン

限定

食事栄養指導

運動

食事
栄養

あなたに100%カスタマイズされた
食事栄養指導

あなたの理想の身体づくりを、
トレーニングと食事の両輪でサポートします

Body Makeとは？

BodyMakeとは、食べることは幸せ、身体を動かすことは楽しい——
そんな喜びを感じながら「理想の身体」をつくること。
そのためには、運動だけでなく“食べ方”の習慣を整えることが欠かせません。
一時的に痩せるのではなく、一生キープできる身体を目指して。
あなたのゴールに合わせた無理のない食事コントロールを、
私たちがサポートします。



指導内容

① ゴール(目標)とライフスタイルに合わせた カロリーおよびPFC設定

理想のカラダをキープするには、具体的な目標と
習慣づくりが大切。あなたのライフスタイルに
合わせて、無理なく続けられる食事設計を行います。

② 食材・食品のアドバイス

目的や体質に合わせて、日常で取り入れやすい
食材・食品を丁寧にアドバイスします。

③ 自炊の仕方と中食・外食の利用方法

自炊で食材や量をコントロールするのが基本ですが、
忙しい方も安心。中食や外食も上手に活用しながら、
現実的で続けやすい食事管理を提案します。



3つのサービス付き！

BiP式
食事栄養ガイド

食事栄養カウンセリング
月1回／1回30分
(対面orオンライン)

LINEでいつでも
質問できる
(1日1回まで平日のみ)

食事内容を LINEで 送るだけ！



【BiP】食事指導

今日の昼食の写真を送ります。



タンパク質はしっかり摂れて
いて良いですね！
ただ、田中様の場合、1日
あたりの脂質を30g程度に
抑えていただきたいので
この昼食ですと、サバで
25g、納豆で5g程度となり、
昼食だけで30gになってし
まいます。

ですので、サバを鮭の塩焼
きやお刺身に変更するな
どして、1食あたりの脂質を
もう少し抑えるよう、調整し
ていきましょう。

送付時間

1日1回 その日の最後の食事が終わったあと

①～③の
いずれかを
お送りください

- ① 飲食したものの写真
- ② 飲食したものを記録したアプリ
- ③ 飲食したものを記載した紙

1日1回

翌日14:00までに指導コメント