主治医の先生へ

beettoは、食事療法と運動療法を組み合わせ、体質の根本的な改善を目指す、
45日間のオンライン型プログラムです。

以下の内容を含みますので、もし患者様のご病状から参加を控えた方がいい場合や、
特定の運動動作を避けた方が良い場合は、ご教示ください。

＜食事＞
バランス良く栄養を摂取できるような毎食のレシピを選択制で提案します。
・5～14日間の緩やかな糖質制限
・2～3日間の夕食skip

＜運動＞
・室内でのストレッチ、自重筋肉トレーニング
・有酸素運動（ウォーキング、ランニング、キックボクシングより選択）