

タウンドクター社運営

楽しく続けられる！に合わせた3つの健康プラン！

ニュー・パートナー

N・PARTNER

自分に合った健康習慣はじめませんか？

参加費
無料

満足度 90 %以上

プロの食事コーチング

選べる健康プラン



土日祝日含む8時～22時の間で参加が可能

3ヶ月間、オンラインで実施!!

- ✓ 各プランに合わせた実践とサポートで、無理なく、習慣化
- ✓ 専任の管理栄養士がオンライン面談でフォロー

下記3プランから初回面談時に管理栄養士と相談し、決定します

1. 時間栄養学プラン

こんな方におすすめ

- ・朝食や夕食の時間がバラバラで、生活リズムを整えたい方
- ・食事のタイミングを見直してパフォーマンスを上げたい方

お届けするもの



フルグラ、ダイズライス

Calbee

フジッコ

どんな内容？

食事のタイミングと栄養バランスに着目した実践的プラン。管理栄養士のサポートのもと、「フルグラ®」「ダイズライス」などを活用し、時間栄養学の考え方を実践。

2. 栄養モニタリングプラン

こんな方におすすめ

- ・自分の栄養バランスを“見える化”したい方
- ・検査データだけでなく、日常の健康状態を細かく把握したい方

お届けするもの



栄養モニタリングサービス
Vivoo



Otsuka 大塚製薬

どんな内容？

トイレで手軽に測定できる栄養モニタリングサービス「Vivoo」を用いて、水分・ビタミン・ミネラルなどの状態をスコア化。管理栄養士との面談で結果を分析し、食生活改善を継続支援します。

3. 睡眠改善プラン

こんな方におすすめ

- ・寝ても疲れが取れにくい、朝スッキリ起きられない方
- ・眠りの質を上げて集中力やパフォーマンスを高めたい方

お届けするもの



睡眠サプリ、Fitbit



Nestle
HealthScience

どんな内容？

GABA含有サプリメントと睡眠モニタリングを活用。睡眠習慣を可視化し、改善行動を管理栄養士がサポート。睡眠を軸に、食事や活動リズムも整えていきます。