

今まで

今

これから

*まずは「何を食べてきたか」知っていただく事からはじめます。

何の目的で：ダイエット？

どんな方法で：○○法

どの期間：6ヶ月

身体の変化は…

心の変化は…

その他生活習慣は…

今の状態は…



今までの経験はあなた自身の大切なデータです。成功した、失敗したと結果だけに着目するのではなくそれらを分析し、活かしていくことが大切です。

i-fit では過去をひも解き、現在を注視し、未来を見据えた方法をお客様と一緒に見つけていきます。

専門家とはじめる新しいカラダ作り

独自システム【マイカル】で日々の食事や体重データを蓄積



TVや雑誌で紹介されるさまざまな食事法。どの方法も、多くの方々の研究や検証の上になり立ち、根拠に基づき発表されているものです。だからこそi-fitでは「良い」「悪い」ではなく、本当に自分に合った方法を選択できる力を身につけていただくことが重要だと考えています。