

# InBody Challenge

体成分改善プログラムで健康を目指す！

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低			標準		
体重 Weight (kg)	55	70	85	100	115	145
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	70	80	90	100	120	130
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	40	60	80	100	220	280

脂肪を減らして

筋肉を増やす!!

筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低			標準		
体重 Weight (kg)	55	70	85	100	115	145
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	70	80	90	100	110	130
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	40	60	80	100	160	280

## 体成分改善プログラムとは？

体成分改善プログラムは、「脂肪を減らして、筋肉を増やす」をテーマに、期間を定めて生活習慣を改善する取り組みです。評価方法は、期間中に増加した筋肉量と減少した体脂肪量の合計が基準となり、参加者間で測定結果を競い合います。InBody Challengeに参加して健康づくりに取り組みましょう。

### 目標設定

測定結果を基に体成分改善の方向性を設定します。

### 中間測定

30日、または45日を目安に中間測定を行います。

### 結果確認

測定結果が目標に近づいているか確認します。

### 最終測定

90日後、一斉に測定をして、全体の成果を公表します。