



2022年2月24日
株式会社ティップネス

オンラインフィットネス × ファスティング で短期集中ダイエット！ 『食べるファスティング！ トルチャ式ダイエット』 2月24日（木）～3月20日（日）の期間限定にて販売

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび 24 時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』において、株式会社たべかた（所在地：東京都品川区、代表取締役：板橋里麻）が提供するファスティングキットサービスを取り入れた、2 週間の短期集中ダイエットプログラムを、2月24日（木）～3月20日（日）の期間限定で販売します。



長引くステイホームの影響で、体重増加や心身の不調に悩む女性が急増しています。オンラインフィットネス『トルチャ』では、「運動しているのになかなか体重が落ちない」「慢性的に胃腸の調子が悪い」といったお悩みを解消すべく、多くの管理栄養士を抱える食のプロ集団である株式会社たべかたとのコラボにより、大人気のファスティングキットサービス『DELIFAS!』を取り入れた、2 週間の短期集中ダイエットプログラム『食べるファスティング！ トルチャ式ダイエット』を期間限定で販売します。

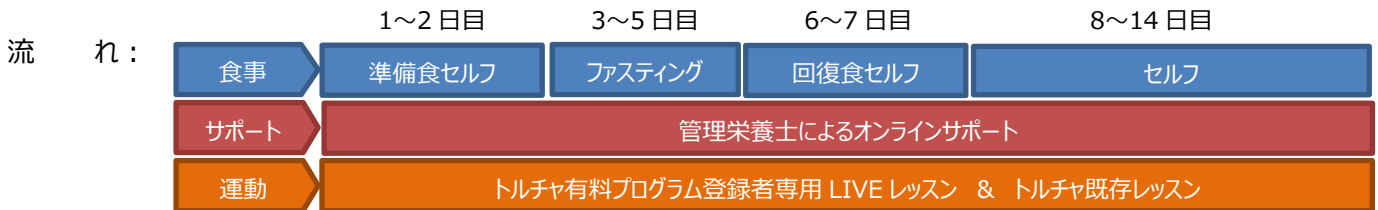
ダイエット効果に加え、デトックス作用による美容効果もあるとされるファスティング。食べるファスティング『DELIFAS!』は、完全に絶食をするのではなく、置換え食として特製のミールキットを用い、おいしく楽しみながらファスティングを行うのが特徴です。また管理栄養士による LINE での個別の食事・栄養サポートで、ファスティングが初めての方も安心して取り組みながら、食に関する知識を身に付けることもできます。

併せてプログラム期間中の運動は、効率よく脂肪を燃やせる HIIT 系の特別ライブレッスンをはじめ、ファスティング期間中とその前後の体内の状態にあわせ、細やかにトルチャの各種レッスンをご提案。ファスティングと運動を最も効果的に組み合わせ、女性の美を引き出す健康的なダイエットに繋がっていきます。

トルチャは、今回のコラボ企画をはじめとして、今後もニーズに応じた様々な企画やプログラムを積極的に展開し、輝く女性を応援します。

■『食べるファスティング！ トルチャ式ダイエット』プログラム概要

- 目的： 短期間で効率よくダイエットを行う。同時にファスティングのデトックス作用による美容効果も狙います。
- 期間： 14 日間（ファスティング期間 3 日間を含む）
- 内容： 『DELIFAS!』3 日間ミールキットによるファスティング
管理栄養士による食事オンラインカウンセリング（Zoom 使用）
準備食期間（2 日間）～ファスティング期間（3 日間）～回復食期間（2 日間）のトータル 7 日間、管理栄養士が LINE で個別に食事のサポートやアドバイスを行います。
回復食終了後～ダイエットプログラム終了までの期間に 2 回、管理栄養士が食事アドバイスをを行います。
食事分析シートを用い、食事に関する改善アドバイス
トルチャから、ダイエットに効果的なおススメプログラムの提供（専用 LIVE レッスン有）



料 金： 29,800 円（税込） ※トルチャへのご登録が必要です。

申込受付期間： 2022 年 2 月 24 日（木）～3 月 20 日（日）

▶プログラムの詳細はこちら >> <https://bit.ly/34MbDFJ>

■「DELIFAS!」とは

「おいしい“DELICIOUS”」+「ファスティング“FASTING!”」=「DELIFAS!」
 いわゆる“断食”ではなく、彩り豊かなスムージーやスープ、サラダなどのミールキットを食べて行う無理の無いスタイルが人気のファスティングプログラム。LINE で管理栄養士による食事・栄養サポートも受けられます。

▶DELIFAS!の詳細はこちら <https://delifas.com/>



■オンラインフィットネス「トルチャ」とは

ティップネスが展開するオンラインフィットネス配信サービス。ヨガをはじめストレッチ、骨盤調整、筋トレ、表情筋トレーニング、マインドフルネス、日テレアナウンサーによる滑舌力アッププログラム等々、圧倒的なバリエーションで、フィットネス初心者から愛好家まで幅広い皆さまにご満足いただけるラインナップをご用意しています。

▶トルチャの詳細はこちら <https://online.tipness.co.jp/>

