

# 3 Day のフォローアップ



## スタート前のチェック事項

- ① どの時間帯に連絡が取れるか、3日間のアポ取りを必ずしましょう。
- ② スタート前に必ず計測をする、もしくは計測をしてもらい報告してもらいましょう
- ③ LINEなどのメッセージでのやり取りではなく、電話やLINE通話で直接話しましょう

**1日目** 「今日からスタートでしたね。シェイクはいつ飲めましたか？」  
「シェイクの味はどうでしたか？」

**ポイント** \*必ずひとつ何かを褒めて電話を切ること  
\*きちんと飲めたかどうか、シンプルなコミュニケーションでOK

**2日目** 「空腹感はどうでしたか？」

**ポイント** \*お腹が空く場合、本コースになったら、あなたにあったタンパク質量をカスタマイズできて満足感を得られますからねと伝える  
\*我慢できない場合はシェイク飲んでから、一回は野菜スティックとかお味噌汁、サラダチキンとかを食べても大丈夫だと伝える

「ハーブティーはどれくらい飲めましたか？」

**ポイント** \*2リットル全部飲めていたら、凄いですねと褒める  
\*飲めてなかったら、今までの1日の水分量を聞き、大丈夫だと伝えてだんだん飲めるようになりますからと励ます

**3日目** 「困った事とか、わからない事はありませんでしたか？」  
「3日間よく頑張りましたね。明日の計測を楽しみにしています」

## 3 Day 期間中のポイント

※魔法の言葉は大丈夫！ 励ますことが私たちのサポートの大切なところですよ。  
何かわからないことがあったらアップラインコーチの力を借りるコーチに相談しましょう