【無料】ダイエット・増量に役立つマクロ管理法計算ツール

・正しい努力で成果を出したい
・バランスよくPFCを取り入れて、健康的に増量・ダイエットしたい
と思っていませんか？

この度、ミールデリのサイト内に誰でも簡単にできる「マクロ管理法」の計算ツールを導入。

「性別」「年齢」「身長」「体重」「アクティブ度」「目的(増量・現状維持・ダイエット)」を入力すれば、「1日に摂取すべきマクロ栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物)」がわかります。

マクロ管理法を取り入れると、食事を見直すキッカケにもなります。

より簡単に管理したい方は、宅配弁当もオススメです。
注文時に栄養素がわかるからです。
ミールデリでは、「nosh」と「三ツ星ファーム」をオススメしています。

詳しくは、記事をご覧ください。
https://meal-deli.net/macro-nutrient-calculato/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com