Supplemental File fig. S1.

Brief meeting attenance（N 66/G 19/A 12）

Submit agreement form（N 46/G 16/A 12）

Rejectted by inclusion criteria（N 0/G 0/A 0）

Registered（N 46/G 16/A 12）

Primary measurement（N 46/G 16/A 12）

Participant decline（N1/G 0/ A 0）

I: Intervention group　（N 23/G 8/A 6）

Withdrawal（N 0/G 0/A 0）

Pre-observation period (4 weeks)（N 23/G 8/A 6）

Withdrawal（N 0/G 0/A 0）

Intervention period (12 weeks/16th week)（N 23/G 8/A 6）

Withdrawal（N 0/G 0/A 0）

Post-observation period (12 weeks)（N 23/G 8/A 6）

II: Control group（N 22/G 8/A 6）

Withdrawal（N 0/G 0/A 0）

Pre-observation period (4weeks)（N 22/G 8/A 6）

Withdrawal（N 0/G 0/A 0）

Intervention period (12 weeks/16th week)（N 22/G 8/A 6）

Withdrawal（N 0/G 0/A 0）

Post-observation period (12 weeks)（N 22/G 8/A 6）