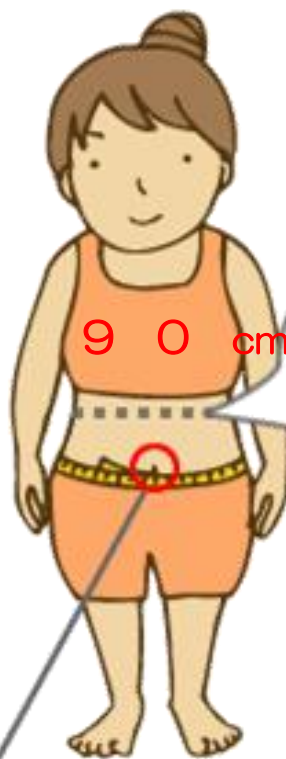
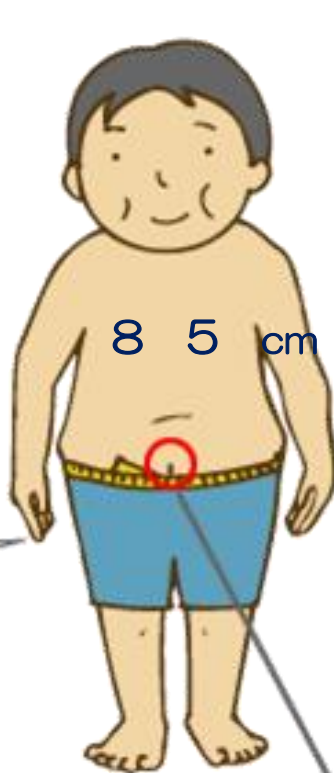
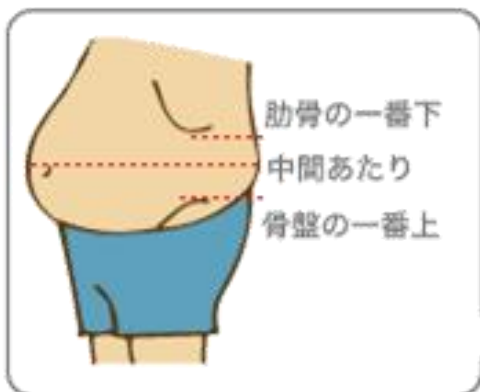


◎あなたのお腹周りは何cmですか？

お腹に脂肪がたくさんあり、垂れている方は…



もっとも細い部分ではありません

おへその高さで水平に測りましょう！

◎体重を測って

あなたのBMIを計算してみましょう！！

→体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ピッ ピッ ピッ…



イエイ♪

Next→なぜ肥満は良くないの？

