



STEP
1

あなたの食生活を振り返りましょう。

・1日3食食べているかな？



・ファストフードばかりになっていないかな？



・ジュースやおやつばかりじゃないかな？

・よく噛んで食べているかな？



STEP
2

体を動かしている量を振り返りましょう。

・スマホばかり眺めていないかな？

・近くのコンビニに車で行っていないかな？



Next→肥満を防ぐ

裏ワザ紹介しちゃうよ☆

