

あなたの健康アップのために
健康習慣をとりいれましょう！



よく噛む 1口30回噛める食品を選ぶ！

20分かけて食事をすると、満腹中枢が**ON**に！

また、リズムカルに噛むと内臓脂肪が燃焼します。



睡眠 もう30分早く寝ると生活が変わる！

生活のリズムが見違えるようによくなります。

朝食をとる余裕、精神的な余裕も生まれます。



禁煙 唾液が減って味覚が鈍る！

1日20本、喫煙歴10年の方は、73,000本を吸い、

約1,460,000円の投資したことになります。※1箱¥400



歩く 10分間の早歩きは42kcal消費！

缶コーヒー(190ml 砂糖入)は、速歩約20分、

缶ビール(350ml)は、約40分で**リセット**。※体重60kg



トマト1個100g

野菜 1日350gが目標！

野菜に含まれるミネラル・ビタミンは、疲労やストレスで弱った心とからだを整えてくれます。