



# 2019.8月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ GINGER webHPを参考にしています。



**日常でついついやってしまう  
「太りグセ」をチェック！！**

休日は外出せず  
ダラダラ過ごしがち

外食や飲み会  
が多い

水分をあまり  
摂らない

水は1日1.2リットル、少しずつ  
こまめに飲むのがおすすめ

気づくと常に  
食べている

就寝がいつも  
深夜

飲んだあとは  
×にラーメン

お酒とおつまみ  
が大好き

常にお菓子の  
ストックがある

掃除が大の苦手

**食べすぎたら  
翌日食べない！**

食べないと**体重**は落ちてても、ヤセたというより老けた印象に。  
翌日は、**野菜**を多く摂るようにするなど**トータルバランス**を意識して