



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