

普段の生活にちょこっとからだにイイ事を足すだけ！

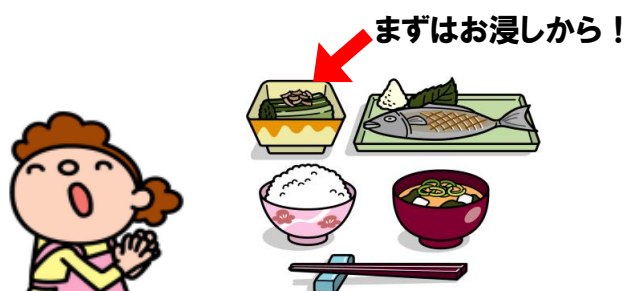
ちょい足し健康法

健康づくり推進員おススメのちょい足しはコレだ！！

食事編

食事のときは**野菜を先に食べる**
ベジタブルファースト を心掛けて
います。満腹感が得られるし、
血糖値の上昇を緩やかにする
効果もありますよ！

【ある日の朝食メニューの場合】



運動編

駅ではエレベーターやエスカレーター
にはなるべく乗らず、**階段を使う**ように
しています。
手軽に足腰がきたえられてGood！

【階段トレーニング！】



生活編

朝起きたら**伸び**をする。
次に窓を開けて**朝日を浴びる**。
体内時計がリセットされて
目覚めはスッキリ！



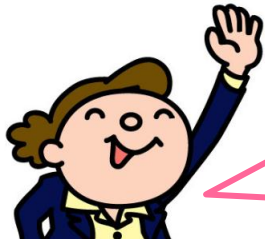
裏面へ続く！！ ➡

まだまだあります！ちょい足し体験談！！



子ども用茶碗で少ない量でも満足！

こんもり



カロリー表示は必見！
油ものを控えるようになりました☆

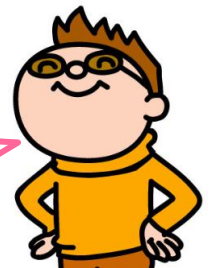


1000Kcal

歯磨きしながらかかとの上げ下げ
をして筋力アップ！



ふくらはぎに
効く！



お気に入りの靴なら歩くことが楽しい♪
いつものスーパーも遠回りしてGoー！

お気に入り



表情筋のポスターを見ながら顔
の



入浴前に必ず体重測定。
体重増加に敏感になりました。



毎日同じ
タイミングで！

ちょい足し健康法は“ちょこっと”なので続けやすいのが
ポイント☆また、劇的な変化はなくてもコツコツと続けること
で、着実に健康なからだに近づく健康法なのです！
みなさんも春から一つ、ちょい足ししませんか？