

控えよう
お酒とたばこ



質の良い睡眠を
心がけよう!!
イビキ改善



抵抗力UP↑で

負けも前向き!!
また明日=3 😊

STOP! 暴飲暴食

「もう1杯!」を
グッと我慢

病気



ストレス



疲労



強いカラダに

腸活!



- ・発酵食品
(ヨーグルト、みそ、キムチ、納豆など)
- ・食物繊維 を食べよう!
(きのこ、根菜類など)

とけすぎ注意
糖質と脂質

ごはん、ラーメン、
揚げ物、ケーキ など