

食事

運動

病気がない
とわかる
食事療法を続ける
運動を続ける
太らない

いっまでも
元気でいたい
です。
食事を正しく
取っていく

体重を増や
ない

バランスの良い
食事

運動を続ける
(筋トレなど)

バランスの良い
食事を!

お肉 たまご
野菜 青魚

暴飲暴食を
しない

適量まで
マシマシ

よく噛む
か

運動の成果が
見えるようにしたい

毎日続ける

体重計に
のる

腰囲 83cm
継続
維持

食生活に
気をつける

毎日
ウォーキング

1日 8000歩

移動手段
歩き

階段 登り

心

肥満
解消

目的を
持ち
生きる
挑戦する
気持ち
を忘れない

軽度な
動き
毎日実践

適度な
運動

明るく
生きる

くよくよ
しない

毎日笑顔で
明るく過ごす!

友達とたくさん
話す!

新しいことに
挑戦する!

笑顔に
いえる

笑顔で
生活していく

ストレスを
貯めない

ストレスをため
こめのないよう
にあり

好きなことを
やめずに続ける

無理しない

禁酒しない

その他

13