

食事

運動

心

その他

おいしいものを
たくさん食べる

量の制限
できない

おでんがおいしい

ダイエット
(健康的な)

コパンの
ジムにが
まなつた

ダイエットが
つづかならな

ケイコ

登山

太極拳

28才から
ハレーボール
インテリマカ
ソフトマレー
とやて来た

健康が
にがな
月二回
の年

健康な運動

28才から
ハレーボール
インテリマカ
ソフトマレー
とやて来た

病院に行かず
トレーニングで
ひざの痛も
なおります

生活にやさ
運動させる

運動しな
思っても
運動

ハグ
AT スイミング

毎日の
ジョギング

趣味を持つ

釣りも
登山へ
行った

読書
(参考用)
考え方を
かえた

音楽を
よく

ストレスを
ためない

コミュニ
ケーション

誰かへ
話す

家族
感謝
仕事
コミュニケーション
を
とる

重たさ
体に不調

睡眠