

食事

食事
20分以上咀嚼
よく噛む

オーガニック
食材をとる

おやつ
Xおやつ

食事は
まず野菜から
食べていく

食事で
野菜を(100%)
摂取する
野菜を食べる

腹の月
1600kcalで
食事を摂る

野菜を食べる
(両手いっぱい)

1日3食

運動

歩数計
7721歩
(最低利のいい
靴をはいて歩く
でいい)

適性体重を
維持する

移動時は
すぐ車を利用し
まう

ジョギング

1日30分の
筋トレ
(楽しくやる)

運動習慣を
身につける
(毎日歩く)
歩く習慣を
身につける

運動
月: 800kcal
消費
体脂肪を
燃焼

筋力
全身の筋力
を鍛える

バ

一日一回は
笑う

楽しいイベント
を設定
そのイベントが
→心の健康

心の健康を自分で
把握、コントロール

趣味の時間
(音楽、読書)
(心の健康)

涙活

愛の心
はぐくむ

くはぐくむ
愛の心
はぐくむ
はぐくむ

その他

23:00まで
寝る
(24:00前には
寝る)
(22:00前)

早寝早起き

・サロシキ
・ユート
・ユート
・ユート

趣味の
日曜日を
持つ

夢はまめ
に活用して
いる

読書の
時間

良質な、十分な
睡眠

休日を
設ける
でいい