

食事

間食も加

油物の摂取

野菜中心
(野菜)
食事 (食べ物)

野菜の摂取

運動

ストレッチ

ジムに行く
時間があるがた
だんだんイライラ

リハビリ

ニンテンドー
スイッチで
ダイエット

筋トレ
起床時

登山

ウォーキング
(犬の散歩)

筋トレ

心

人になんか
会いたい
(会話)

楽しく歌う

心のケアを
定期的に
行う

その他

④

お風呂に
ゆっくり
つかのま

早寝
休むに
夜中に...

お風呂

寝スモ

ダイエット

糸ようじ

歯の治療
↓
早急
歯医

歯医者

ゴム手袋

ヒゲ脱毛

日焼け止め
クリーム
アームカバー