

食事

間食を
しない

好きな物
を 無理なく
食べる 食生活コントロール

食事を 体重を
コントロール 大幅減

運動

筋トレの
習慣化

無理な
ない
範囲でコロン

トレーニング
の
継続

富士山に
登れる

筋トレ

心

認知症に
ならず
100まで
元気に

毎日
楽しく過ごす

好気心さ
なさを
なす

イヤなことは
忘れよう

やりたい事を
やる!

今の
ままで

その他

やせたい

ダイエット

筋トレ

このまま
いられる
ように

経済的
社会的に
満たされている

知識や技術
の
アップデート

健康寿命
長い人

バカンスの
食事の習慣
をつくる

ストレスを
ためすぎない