

F 健康な体

をつくるためにしていること or してきたいこと ☆



早寝・早起
宮川



毎日・ヨーグルト
を食べる！
佐藤



青汁を
飲む。
Dr 松田

糖質制限
をする。
Dr 花屋



スポーツ・音楽に
いっしょにかく
Dr 古米



筋トレ・ストレッチ
Dr 藤井



トレーニング
(有酸素運動)
Dr 鈴木



手洗い
うがい
Dr 谷川

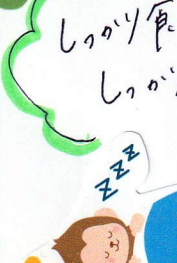


毎日
体重計に
のる
Dr 今岡



ストレッチ
小山

ファスティング
Dr 高橋



しっかり食べる
しっかり寝る
森原



発酵食品を
食事に
取り入れる。
Dr 鈴木



水を2Lは
飲む
Dr 塚本



弁当を作る。
食事は自炊を
する
Dr 秋山



半身浴
Dr 新井



空手。
高橋

