

肥満予防
のために

正しい食生活 を送っていますか？

バランスよく食べる



早食い



お腹いっぱい
食べない
ようにする



食べ過ぎに注意！
(適正なカロリー摂取)



就寝前の2時間
前からは食べな
ないようにする



適正体重を
維持しよう

