

女性 のあなたへ

運動

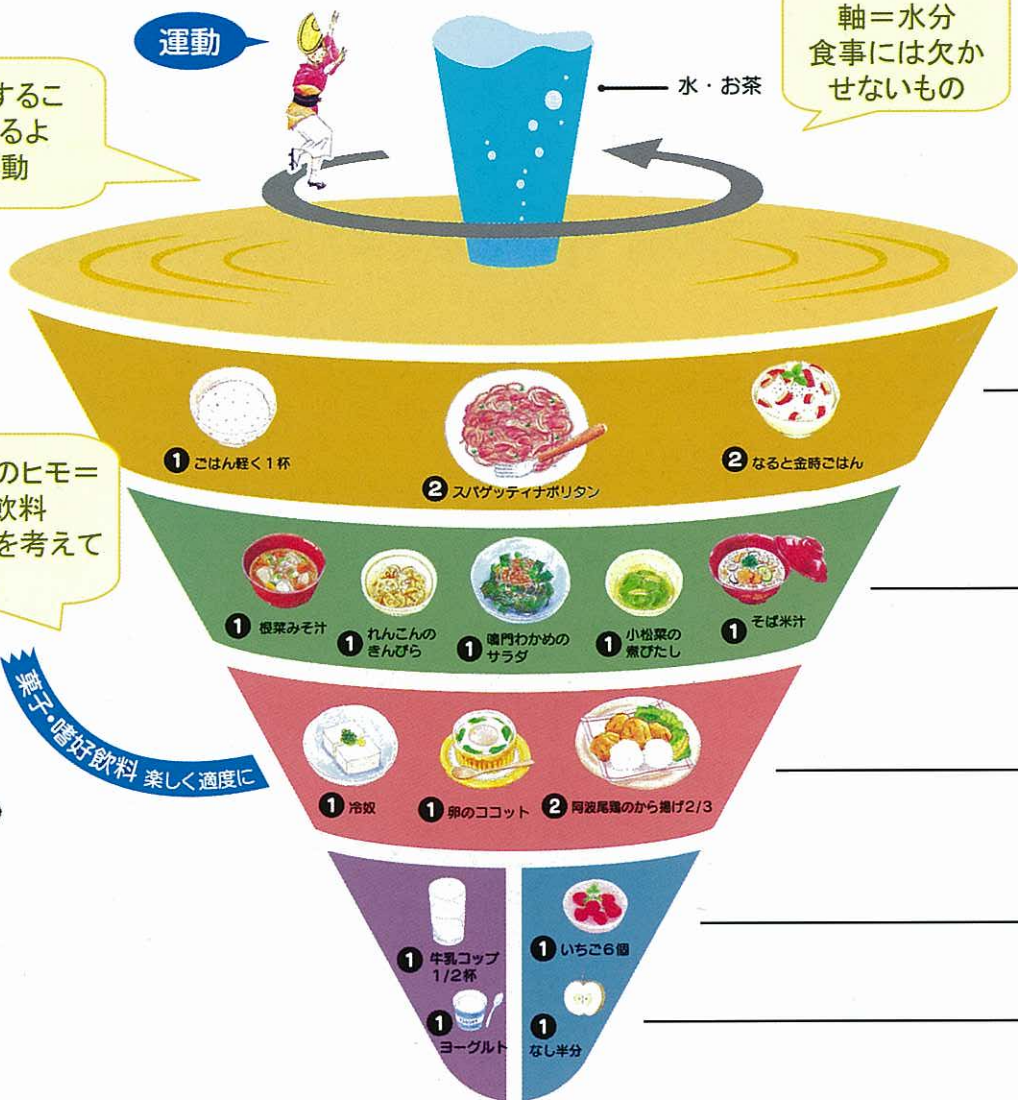
コマは回転することで安定するよ
回転=運動

軸=水分
食事には欠かせないもの

水・お茶

コマを回すためのヒモ=
菓子・嗜好飲料
全体のバランスを考えて
適度に

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に



あなたはどのくらい食べてますか

コマの中の料理を食べるとおおよそ1800kcalになります。
これは1日のうちほとんど座って仕事をしている女性の適当な食事量(1日分)です。

