



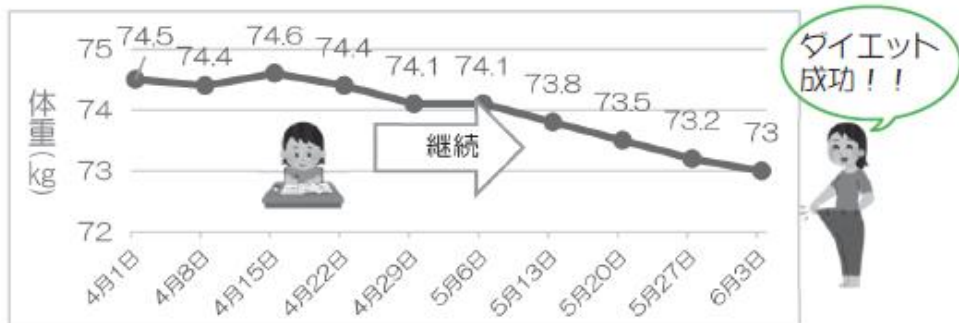
のヘルスアップトーク

～わがままボディを解消！レコーディングのすすめ～

暑い日が増え、薄着になることで体形が気になる今日この頃、減量のために何か始めようと考えている方も多いのではないのでしょうか？そんな方に今回は、レコーディングダイエットを紹介します。体重や腹囲、食事内容などを毎日記録していくだけで、減量が期待できる簡単なダイエット方法です！

記録によって普段意識していない体重の変化、食べすぎや間食などを客観的に把握でき、具体的な改善点に気付くことができます。また、わざわざ記録用紙を作らなくても、マイレージチャレンジシートに記録すれば、ポイントも貯まって一石二鳥です！

減量に取り組もうと思っている方、なかなか運動が続かない方、まずは体重の記録から始めてみてはいかがでしょうか？マイレージに関してご不明な点があれば、お問い合わせください。



10,000ポイント獲得で2,000円分の商品券がもらえます！

昨年度は945人の方が10,000ポイントを達成しました。

今年はぜひあなたも！！

