

3週目

動きましょう!

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>1. 歩いて消化しましょう 毎食後、10分程度の散歩をしましょう。長時間座りっぱなしは身体にとって悪影響で、健康上の問題にもつながっています。</p>							
<p>2. 階段を使いましょう! 可能な限りエレベーターの代わりに階段を選び、少しでも多くの歩数を稼ぎましょう。</p>							
<p>3. もっと遠くに駐車しましょう! 一番近い場所を選ぶのではなく、車を遠くに停めて、1日にもっと多くの活動量を取り入れましょう。</p>							
<p>4. 外に出ましょう! 外に出て、1日分のビタミンDを補給しましょう(日焼け止めを忘れずに!)</p>							
<p>5. 話しながら歩きましょう 電話に出なければなりませんか? 座ったり横になったりするのではなく、立ち上がって動き回りながら話しましょう。</p>							
<p>6. 身体を動かしましょう ダンスが好きな人も、自転車やランニングが好きな人も、自分が楽しめるアクティビティを選んで、身体を動かしてみましょう。</p>							
<p>7. 運動仲間を見つけましょう 友人、家族、チームメンバーなど、一緒に運動できる人を見つけましょう。いつもより楽しく、やる気が出るからです。</p>							



ご存知ですか?

このトリオティーン、プロテインパウダーには、健康維持をサポートするアミノ酸がたっぷり含まれています。



おめでとうございます。
あなたはPRO HEALTH
のバッジを手に入れました。

