

1週目

食事に気をつけましょう!

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. 全粒粉を食べましょう 精製された白いパンを、全粒粉パン（全粒粉パン、ブラウンブレッド、マルチグレインブレッドなど）に置き換えましょう。食物繊維が豊富で、消化や腸の健康に適しています。</p>							
<p>2. フルーツに注目しましょう! 揚げ物やスナック菓子に手を伸ばす代わりに、好きなフルーツをモリモリ食べましょう。フルーツは食物繊維、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質を自然に摂取することができます。</p>							
<p>3. 緑黄色野菜を食べましょう 緑の葉野菜には、健康的なビタミンとミネラルがたくさん含まれています。夜のお茶の代わりに、美味しいグリーンスムージーをどうぞ。</p>							
<p>4. カラフルなお皿 = 彩り豊かな生活! 毎日必要な栄養を摂るために、お皿を虹のようにカラフルにしましょう。色数が多ければ多いほど、より良いでしょう。</p>							
<p>5. 食物繊維の摂取量を増やす 野菜をたくさん食べることは、食物繊維を増やす簡単な方法です。お皿の半分以上が食物繊維の豊富な野菜でいっぱいになるようにしましょう。</p>							
<p>6. プロバイオティクスをもっと食べましょう!! プロバイオティクスは腸内環境を整えるのに理想的です。ヨーグルト、キムチ、ケフィア、コンブチャ、味噌、ザワークラウトなどの食品は、プロバイオティクスを豊富に含む天然の食品です。</p>							
<p>7. 自分へのご褒美! せつかくのご褒美です。でも、食事の量をコントロールすることを忘れないでください。何を食べるかだけでなく、どれだけ食べるかも重要なのです。</p>							

エンハンス・エッセンシャル・プロバイオティクスは、一年中健康でいられるように役立つ、プレバイオティクスとプロバイオティクスを詰め込んだ、毎日の腸活健康サポートです。

ファイバリッチは、あなたの健康と快適な食生活をサポートするために開発された、毎日の食物繊維サプリメントです。

おめでとうございます!
あなたはSMART EATER
バッジを取得しました!

SMART
イーター