



# NHT ウェルネスチャレンジ

2022年5月1日(日)～5月28日(土)

4週間の簡単で楽しいチャレンジで、健康を管理しましょう。  
このチャレンジは、現在どのような状況にあるかに関わらず、より健康的な習慣を身につけ、より良いライフスタイルを選択し、2022年以降の目標達成に向けた一歩を踏み出す助けとなることでしよう。

## 実施方法

このチャレンジに参加するには、以下の「毎日の健康目標記録」（デイリーヘルスゴールトラッカー）を使います。各週のチャレンジは、あなたの健康に関する特定の分野に焦点を当て、取り組むことができる毎日のタスクのチェックリストが用意されています。

リストの中から毎日1つずつ習慣を選び、その週の終わりまでに7つのタスクすべてを達成していきましょう。毎日少なくとも1つのタスクを実行しましょう。1週間分の毎日のタスクをすべて実行すると、達成者バッジ（Achiever's Badge）がもらえます。4週間すべて参加し、4つの達成者バッジをすべて集めて、ヘルス・チャンピオンになりましょう！



## ヒントとコツ

### － 自分のペースで進めましょう！

自分に合った順番で、また、繰り返し行うことも可能です。自分のやりやすいレベルから始めて、徐々にステップアップしていきましょう。

### － 進捗を記録しましょう！！

デイリーヘルスゴールトラッカーをダウンロードして、達成した目標に印をつけましょう。そうすることで、あなたの進行状況を把握することができ、モチベーションを維持することができます。

### － ソーシャルメディアを活用しましょう！！

NHTグローバルをソーシャルメディアでフォローし、質問をしたり、私たちと交流したり、私たちの素晴らしいグローバルコミュニティで他のチャレンジ参加者とつながりましょう。あなたのお声をお聞かせください。

### － 声を出しましょう！

ヒント、レシピ、写真などをシェアして、お互いのモチベーションを高め、楽しみましょう。ハッシュタグ「#NHT-WellnessChallenge」をつけて、ぜひ投稿してください。

