

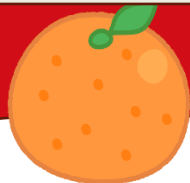
2025年1月



栄養だより



🎉 新年明けましておめでとうございます 🎉



今年も早食い続けますか？
一年間早食いを続けると体脂肪
〇〇kgアップする！！

早食いを直したい方は新年からこちらを
チャレンジしてみましょう。

- ① 具体的に噛む回数を決めて(30回等)食べる
- ② 一口ごとに箸を置く。
- ③ 小さいスプーンを使用する

早食いとは、1食を20分以内に食べてしまうこと、10分以内に食べてしまう人は、極度の早食いです。

一年間早食いを続けるとなんと体脂肪
は1.5kgアップしてしまいます。

よく噛むだけで、食事内容を変えずにダイエット出来るのは、お正月からやってみる価値ありますね

