

スポリハニュース

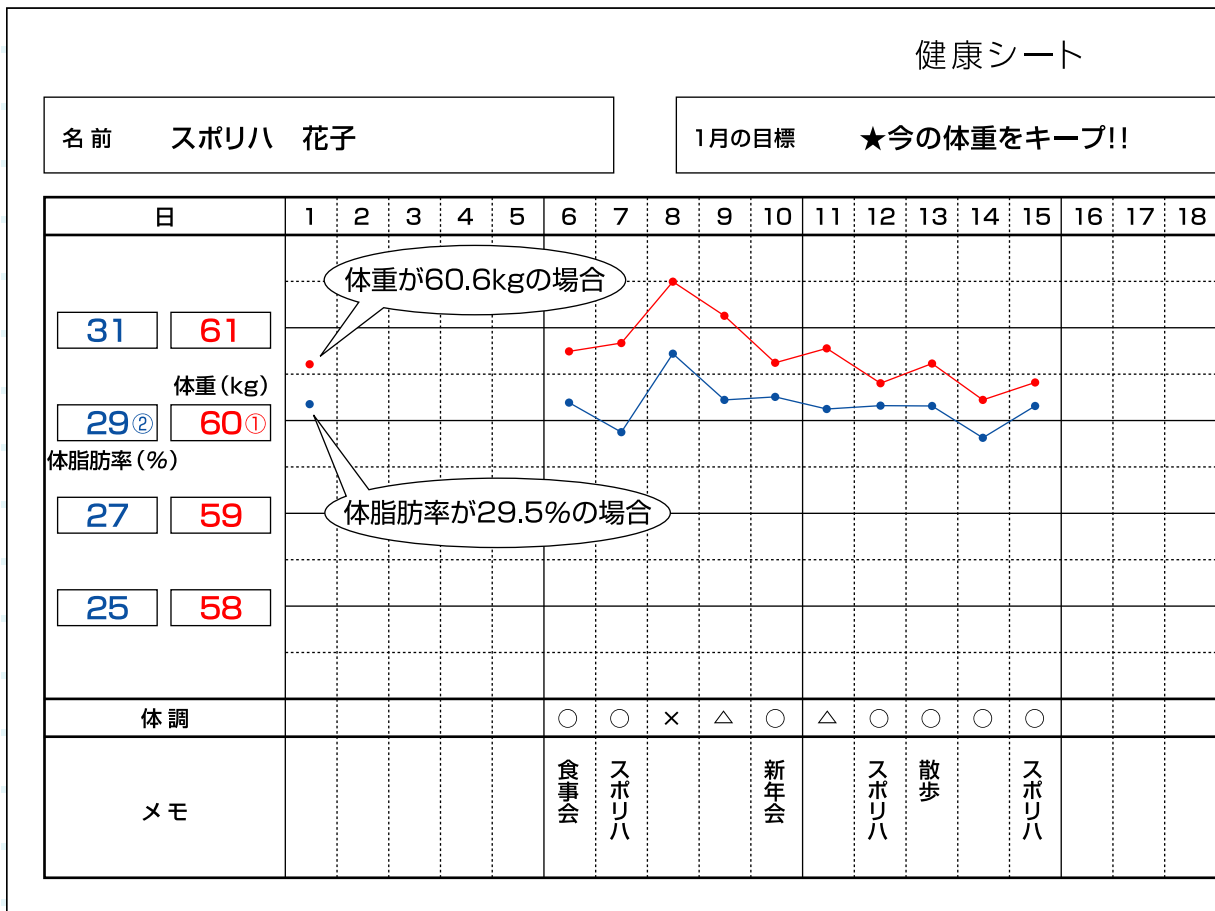
体重表をつけて みましょう!!

12月号

平成20年11月発行

クリスマス・忘年会のシーズンがやってきました。
この時期は、どうしても体重が増えがちになります。
そこで、年末年始は体重を毎日測ってみませんか？

今の体重を知ることは、ひょっとして食事のセーブ・運動の増加になるかも…
この冬は、体重維持を目標にしましょう。



①は、現在の体重を記録。次の□は1kg。

②は、現在の体脂肪率を記録。次の□は2%。