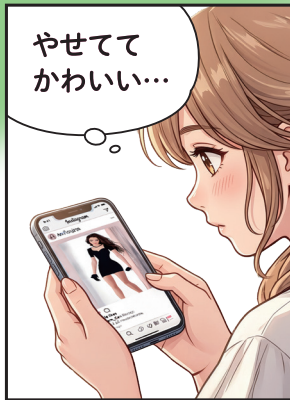


その迷い、あなたのせいじゃない

こんなことで悩んでいませんか？



わたしって太ってる？

やせすぎNG!
本当に太っているの??
BMIで体格チェック

正しい基準を知ってキレイになろう！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

➤ 18歳～39歳の目標とするBMIの範囲は **18.5～24.9** です。◀

無理なダイエットをすると...

太りやすい
体質に

生理不順

便秘や
肌荒れ

貧血

さらに...

骨粗鬆症

10～20代前半
の方!!

- 今がカルシウムを貯める最大のチャンス!!
- 今カルシウムが不足すると、将来骨がもろくなり、骨折しやすい体に...

生活習慣病

- やせ型妊婦の子どもは低出生体重や生活習慣病になるリスクが...
- 食生活の乱れや栄養不足は、生活習慣病のもと!!

気が付かないうちに、将来の健康リスクも… 未来の自分に健康投資を！

詳細はこちら

