

体重測定チャレンジと同時開催!!

腹八分目 やること チャレンジ

続けてわかる

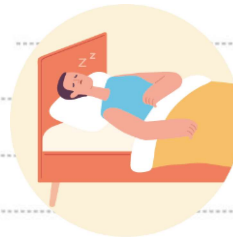
記録して変わる

2023年2月

日	月	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28			

2月28日(火)

- ★ 朝食を食べる **最も人気!** TIP
- ★ 自分の好きな運動をする「普段より+10分」 TIP
- ★ ストレッチまたはヨガをする TIP
- ★ 野菜から食べる TIP
- ★ 砂糖の入った飲み物を飲まない TIP
- ★ 間食をやめる TIP



『腹八分目でごちそうさま』を実践!
年末年始太りを予防しましょう!

開催期間

12/16 MON ~ 1/15 WED

申込期間

12/1 SUN ~ 期間終了まで

参加方法

Pep Up内チャレンジ参加ページより

15日以上
達成で

200 Pepポイント GET!!

CHECK!!

参加にはペップアップへの登録が必要です!

01 お届けした登録案内通知をご用意ください。



02 Pep Upへ登録完了後、やることチャレンジの専用ページからご参加ください。



ログインしてから
アクセス



URL https://pepup.life/users/sign_up



PepUp.

ペップアップ