

# 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



2023年2月



2月28日(火)

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



記録して  
わかる  
続ける

続けてわかる



開催期間

12/15 MON ~ 1/14 WED

申込期間

12/1 MON ~ 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

『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!

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。



pepUp.

ペップアップ

豊島健康保険組合