

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

記録して変わる

続けてわかる

2023年2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

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

TIP
TIP
TIP
TIP
TIP
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 12/15 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

15日以上
達成で

200 Pepポイント
GET!!

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