

ワンチャレ 2019 その他コース紹介（どれかひとつを選ぼう！）

②乗るだけチャレンジ体重計測コース・・・体重計に乗ることで、**厳しい現実**も受け入れることができます（笑）



③シンデレラ睡眠チャレンジ・・・午前0時までに寝ます。**午後10時から午前2時**までの4時間は内臓が休める「**ゴールデンタイム**」です。ダイエットにもよい影響が♪

④朝日を浴びようチャレンジ・・・日光を浴びることで、セロトニンというホルモンが分泌され、**心身ともに活力がわいてきます**。

⑤ラジオ体操チャレンジ・・・ラジオ体操第一は**たった3分**で、**全身くまなく動かせる**とても優れた運動です。



⑥深酒バイバイ！週2日以上休肝日チャレンジ・・・「酒は百薬の長」といいますが、飲みすぎは肝臓を痛めます。**晩酌やめられん=「アルコール依存症」かも？**

⑦1ヵ月禁煙チャレンジ・・・近年はやりの**電子タバコ**を含め、喫煙は百害あって一利**もありません**。禁煙は数時間後から体に良い影響が現れることが分かっています。

⑧間食ほどほどチャレンジ・・・お菓子、というよりは**糖質**が問題。

⑨食事は9時までチャレンジ・・・内臓の「ゴールデンタイム」に備えて**夕食は早め**に済ませましょう。

⑩腸内すっきりチャレンジ・・・ヨーグルトなど腸内環境を整える食品を積極的に摂りましょう。美肌などのアンチエイジング効果は、へたな化粧水よりずっと**あなたを美しく**。

⑪お野菜もりもりチャレンジ・・・推奨されている**大人一日350g**は、生野菜では苦行です。**熱を加えること**でかさも減り、おいしく頂けます。

