

今

CONTENTS

から！ママから！健康づくり！

食事編

- ・太りにくいのはどっち？(2択クイズ)
- ・糖質の摂り方について
- ・食物繊維
- ・ベジタブルファースト
- ・間食の摂り方について
- ・旬のものを食べる
- ・ゆっくり食べる
- ・よく噛んで食べる

運動編

- ・コンディショニングとは
- ・首のコンディショニング
- ・肩のコンディショニング
- ・お腹のコンディショニング
- ・脚のコンディショニング

睡眠編

- ・睡眠不足による注意力低下
- ・睡眠の基本
- ・眠りの儀式
- ・入浴時間や運動時間の工夫
- ・病院に行くなら

