

No.2

私の健康宣言

毎日の通勤で脂肪燃焼!

(具体的な取り組み内容)
通勤を徒歩で行い、毎日10,000歩以上歩く

T.Kさん



通勤時間に運動することで習慣化し、続けられています。



毎日歩いて通勤!
毎日10,000歩/日程度歩くようにしております。
3週間続けた結果、1.5kg
痩せることができました。



お米を食べる際には、糖質カットのため、白米と玄米を混ぜて食べております。



中央可鍛工業株式会社