



食べ過ぎ・飲み過ぎに負けず
楽しいホリデーシーズンを！

「食生活リセット」で早めのケアを! /

なかなか人と会う機会が作りにくいこの頃、年末年始は家族で過ごす予定の人も多いのでは?
おうち時間が長くなると、ついつい食べ過ぎ・飲み過ぎてしまうことも。

そんな時には「食生活のリセット」がおすすめです!

リセットその1

主食をおかゆや
雑炊などに変える!

おかゆや雑炊は少量のお米
でもしっかりと満足感が得ら
れるありがたいメニュー。
糖質量も減らせます。



リセットその2

野菜や果物で
食物繊維をしっかり摂る!

食物繊維はおなかの中の
掃除役。腸内にため込んで
しまった余分な脂質の排出
も手助けしてくれます。



リセットその3

常温の水を
こまめに飲む!

水分補給をしっかりすれば
空腹感を和らげてくれる
だけでなく、排泄や代謝
も促してくれます。



食べ過ぎてしまっても、食生活のリセットでリカバリー!

早めのケアで結果を出しましょう。

