

アルコールについて

ステップ①

お酒を飲むときでもゴールデンバランスの食事をとってから。
ご飯を抜くことでお酒が進んでしまいます。

飲むのは食事をとってから！

ステップ②

チェイサー！

お酒と同じ量の水や白湯を飲みます。
そして食べるものも汁気の多いものを飲みます。

できるだけアルコールを薄めるということと、アルコールは体内の水分を奪うので、すれが二日酔いの原因ともなります。

ステップ③

1 週間お酒の飲む量を変えなくても、日数を変える。
1 週間に例えば 350ml を 1 本毎日飲むのであれば、週 7 本、2450ml。

これを週 3・4 日にしてみます。

なので、週 4 日飲む場合、1 日 2 本の日が 3 日、1 日 1 本の日が 1 日という感じですね！

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	