

食べ過ぎた時のリセット方法

食べすぎたものは2日以内にリセット
それを過ぎると、確実に身となります。

デトックス食材

生野菜、海藻、キノコ、こんにゃくなど
キノコはバターや油で炒めるのではなく、味噌汁に入れるなど汁物に加えると good!

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"/>	