

肥満になりやすい生活をしていませんか

朝

朝食は食べない

朝は食欲がわかないし
少しでも長く寝ていたい



小腹がすいた

昼に近づくと
さすがにお腹がすいて
お菓子で空腹をしのぐ



1日のスタートは**朝食**から始めましょう！

朝食にも**野菜**を！！