| | 月ガンバレ! のごちゃん体重日記



今月の目標

まる 中央 の

健康づくり推進課

り気			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
返温さが			<u>±</u>		月	火	水	木	金	土		月	火	水	木	金	±		月	火	水	木	金	<u>±</u>		月	火	水	木	金	±	
ま下			朝夕	朝夕		朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕		朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕	朝夕		朝夕	朝夕	朝夕	朝夕
ンが より		-																														
2																																
空気	l 1 Ol-	_																														
が	+1.0k	g																														
乾燥		-																														
$\widetilde{\mathbb{C}}$																																
て	+0.5k	g –																														
る																																
季																																
に		⟨g																														
ない		's _																														
ま																																
り越えましょう。気温が下がり、空気が乾燥してくる季節になりました。	0.5l																															
に。	−0.5k	(g																														
白																																
白湯や生姜湯、																																
生	−1.0k	g																														
麦湯		-																														
八 】	—1.5kg	(g																														
ブ																																
ブティ																																
)	-2.0k	L																														
など	2.00	\g _																														
て																																
体 し		+																														
などで体の内側から温め、																																
側か	=																															
5	一言 メモ																															
温め																																
寒い	ė	明			**********		. seene e e e e e e e e e e e e e e e e e			and the same of th				. presentation											***********	and the same						
寒い冬を乗	皿圧 —	_	********			and the same of th			****		are a second	****	****	and a second	and.	and and and a	and	and the same of th		****	and a second		****	and the same of th	are a service of	****	and.		are a second		anner.	and the same of th
を 乗	L .	友								asses.						and the second				.eee.	anne.											arere.
·	歩数																															