

肥満になりやすい生活をしていませんか

夜

仕事が終わったら1杯

ビールやチューハイ片手に
揚げ物は外せない！



寝る前に食事

空腹で眠れないので
何か食べてから寝ます



飲酒は**適量**を心がけて！

寝る前の食事は**脂肪**として蓄えられます！