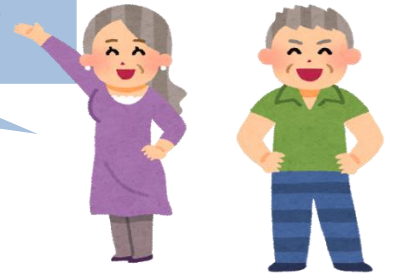


よく食べてよく体を動かす！

やや小太りくらいがちょうどいい！



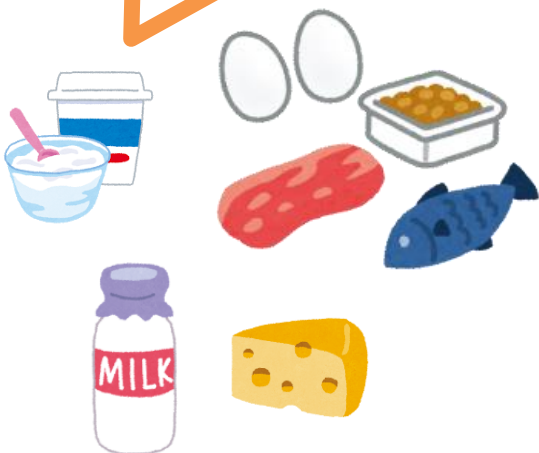
体を動かす



「1日3食」
食べる



たんぱく質を
もう一品



カロリーを
しっかりとる

