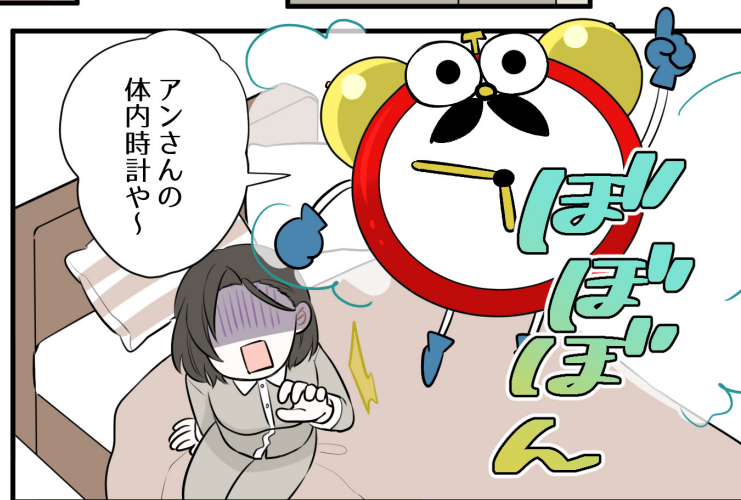
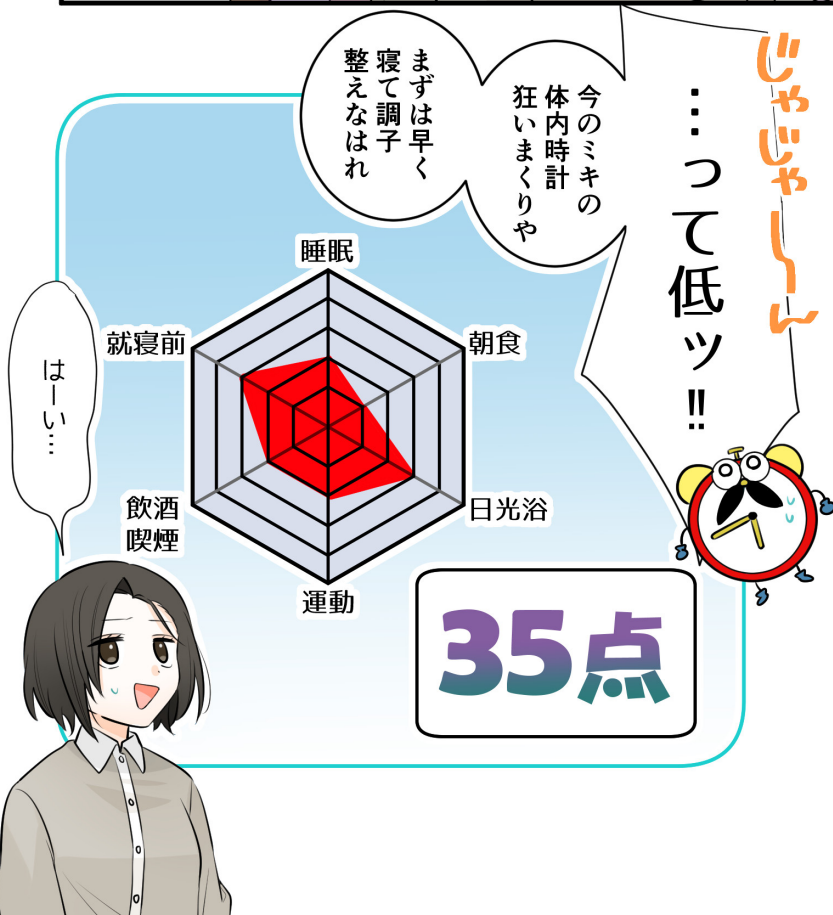
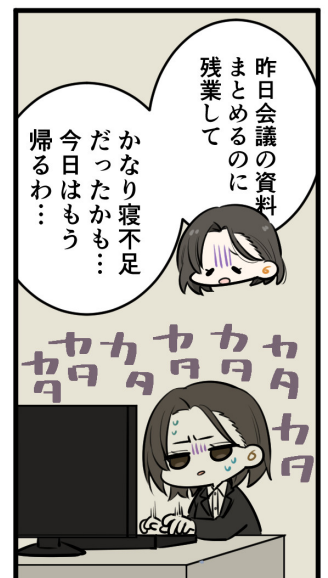
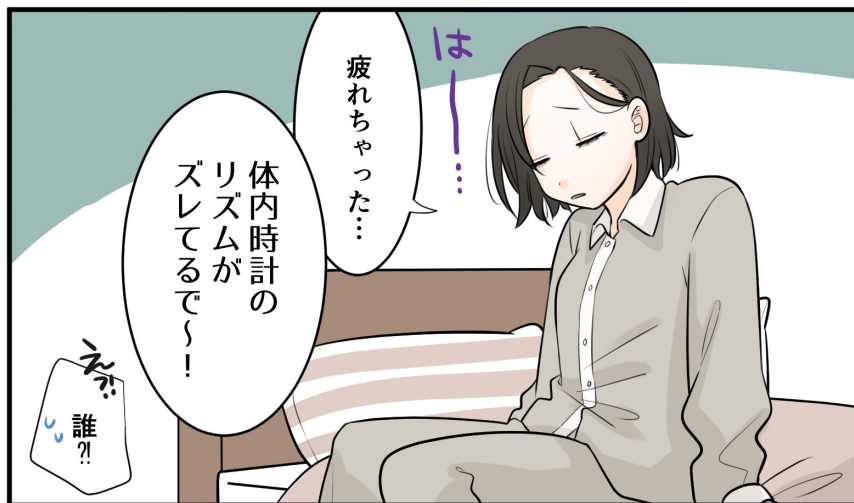
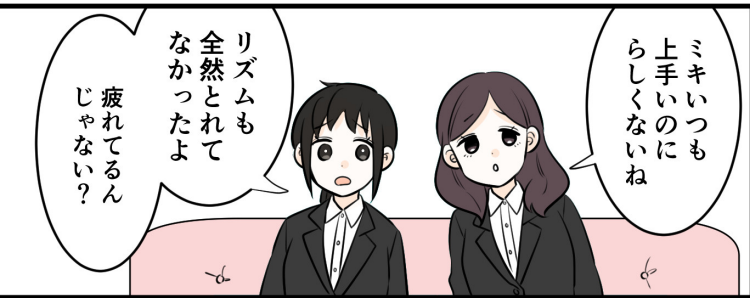
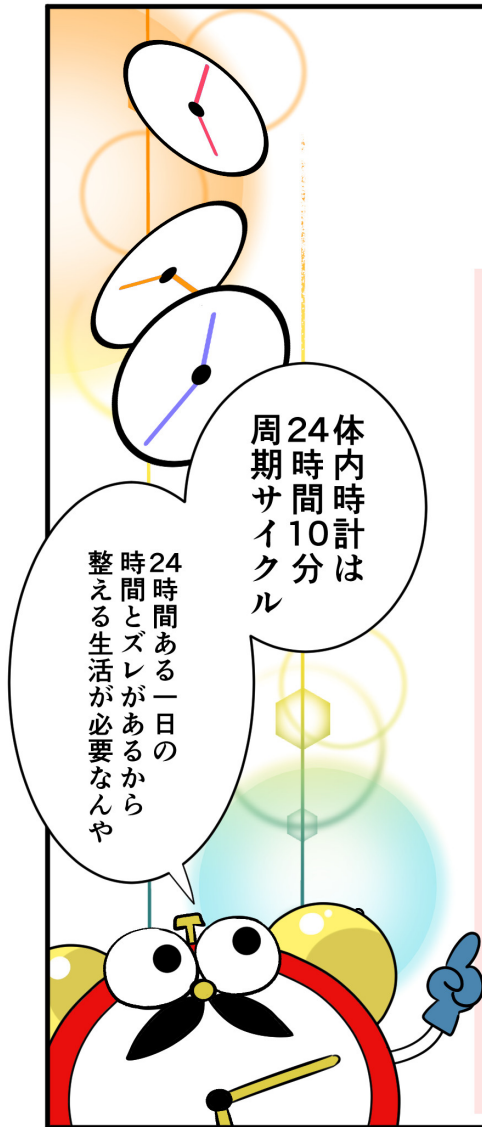


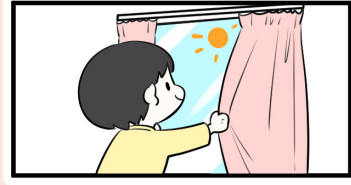




■軽い運動習慣を
身につける



■目覚めたらカーテンを
開けて日光を浴びる



■寝る前はスマホ・パソコン
テレビゲームを避ける



■栄養バランスのとれた
朝食を食べる



■禁煙し
寝る前の飲酒を避ける

