



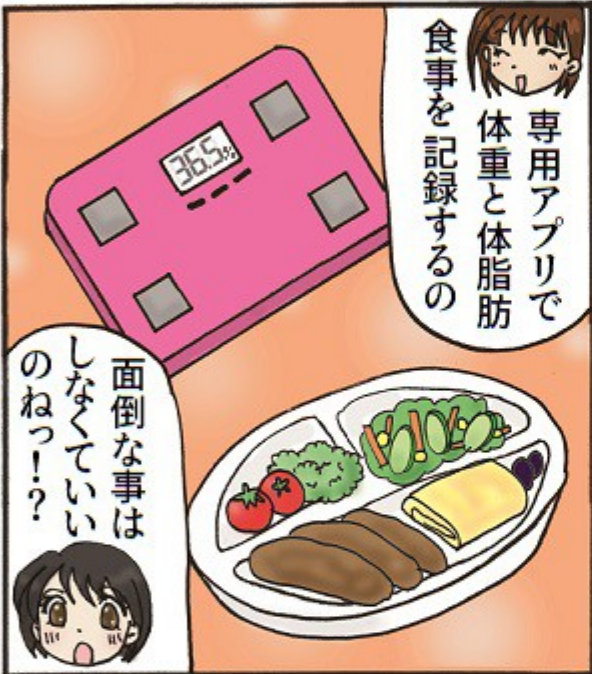
体のために
今度こそ
やせたいけど

私にきちんと
出来るかしら？



1. スマホで毎日記録

よっしー
@佐久スマートプロジェクト



専用アプリで
体重と体脂肪
食事を記録するの

面倒な事は
しなくていい
のねっ！？



えっ？
スマホですか？

大丈夫です
そのスマホが
あれば…



今度こそ
成功する
気がします

どんなに忙しく
てもこれなら
楽しく続けら
れるでしょう？



わあーっ♪
管理栄養士さん
からメールが
届いているわ

いつもそばで
見守ってくれ
ているみたい