

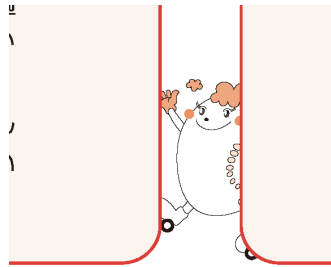
JAPPY ファミリーをさがせ

健康 na 美 答え

「るコース
または
目標」

④	体重を測
⑤	寝る前1 寝る前に
⑥	A:1日3回 B:1日2回
⑦	休肝日を
⑧	タバコを
⑨	基礎体温

P.9



P.15



P.17