

朝食を食べて 心も体も スイッチオン!

食生活
コース



point!

朝食の効果



体の活性化

- 睡眠中に下がった体温が上昇
- 食べることで様々な感覚（味覚・視覚・嗅覚・触覚など）が刺激され脳が目覚める



肥満予防と減量効果向上

- 食事と食事の間が長いと内臓脂肪を貯めやすい体になる
- 1日の総カロリーが同じ場合、朝食を摂取した方が減量しやすい



快便効果

- 食事することで胃や腸の働きが活発になり排便しやすくなる



脳のエネルギー源

- 脳にエネルギー源が補給され脳が活発に動き出す

お手軽
朝食メニュー(例)



good!!

