

CONTENTS

p03 Get up

p04 Breakfast

p05 Commute

p07 Bicycle

p09 Office

p11 Lunch

p13 Rest

p16 Snack

p17 Dinner

p19 Bath

p20 Sleep

p21 豊橋市保健所の健康づくりへの取り組み

豊橋市内で働くみなさまに、明日から実践できる
ヘルシーライフスタイルをご紹介します

**忙しい毎日だからこそ
日常生活に少しの変化を。**

忙しくて健康に気を遣ってられない・・・
そんなあなたも一つでいいので
これから紹介する行動を取り入れてみませんか。
カラダへの変化はもちろん、気持ちも前向きになれるでしょう。