



# 14週間で食生活のどこが変わった？

みなさんにどのくらい「内臓脂肪をためない食べかた」を身につけていただけたか、平均値をまとめてみました。多くの項目で開始前よりも改善されています！ご自身のできていない項目も確認しつつ、今後も日々の生活の中で意識してみてくださいね。

ご自分の食事チェックスコアと比べてみましょう

■ ■ ■ ■ 開始前のスコア  
■ ■ ■ ■ 14週目のスコア  
 10ポイント以上改善  
 20ポイント以上改善

