

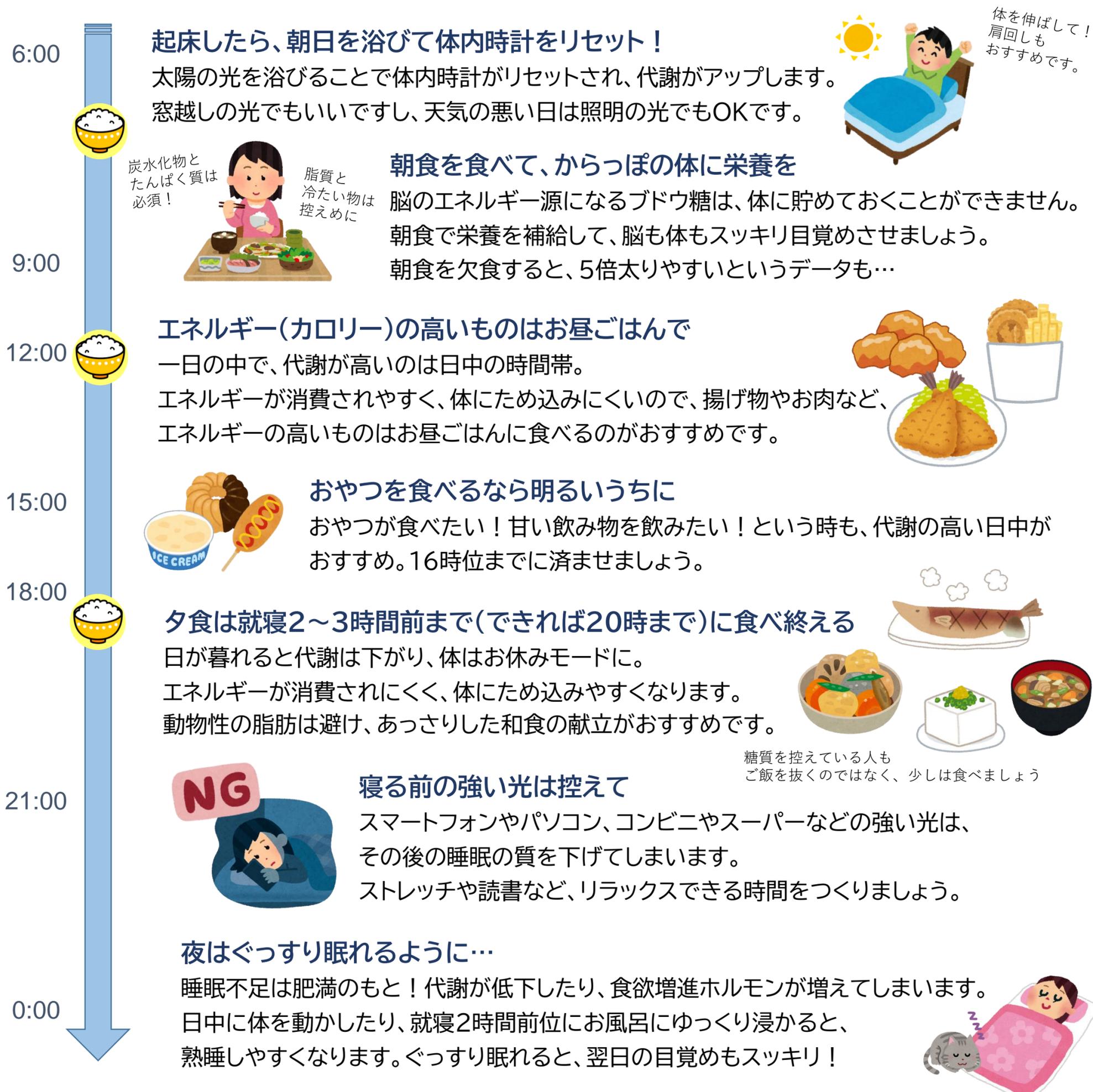
# 時間栄養学でスマート食生活



「時間栄養学」をご存知ですか？ 健康でいたい、太りたくない、体調を整えたい…  
そんな時は、「何を」「どのくらい」食べるかも大切ですが、「いつ」「どのように」食べるかも大切です。

## 大切なのは生活のリズム

栄養が体の中でしっかり使われるようにするには、食事だけでなく、生活リズムを整えることがポイントです。



全部の項目をクリアしなければ、毎日クリアしなければ効果が出ない、というものではありません。  
取り組める項目に取り組める日に。なるべく多くクリアできるとよいですね。  
まずは1週間取り組んでみて、体調や熟睡感、気分、排便リズムなど、体の変化を感じてみてください。