

コロナ緊急事態期間において
体調や心の変化がありましたか？

START HERE

YES

NO

よく寝れていますか？
(睡眠時間や質など)

コロナ期間以前から
不調なところがありますか？

YES

NO

YES

NO

A：便秘によく
B：足がよく冷える
C：気持ちがモヤモヤする

A→タイプAへ
B→タイプBへ
C→タイプCへ

A：太りやすくなった
B：(何に対しても) だるい
C：お酒 / おやつが増えた

A→タイプDへ
B→タイプEへ
C→タイプFへ

A：ダイエットとリバウンドを繰り返している
B：首・肩こりがずっとある
C：呼吸が浅い

A→タイプGへ
B→タイプHへ
C→タイプIへ

あなたはご自分でお身体
のコントロールができていま
す！この調子で健康維持し
ていきましょう！
代謝は年々落ちますので、
ピラティスなども定期的
に取り入れていきましょう！

