



ダイエットは、やめよう。

おやおや、こんなところに森三中の黒沢さん。
つらいダイエットに悩まされているようです。
すると、何か耳元でささやかれたような気がしました。
「好きなことなら、長続きするよ。」
彼女は気づくのです。
ダイエットは、キツくなくちゃいけないと思っていた。
でも、失敗ばかり。逆にリバウンドすることも。
大切なのは、楽しみながら、健康になることだった。
本日8月4日は、栄養の日です。
栄養について正しく学んで、
おいしくてヘルシーなものを食べませんか。
たとえば、甘くて栄養豊富な、
ゼスプリのキウイフルーツを。