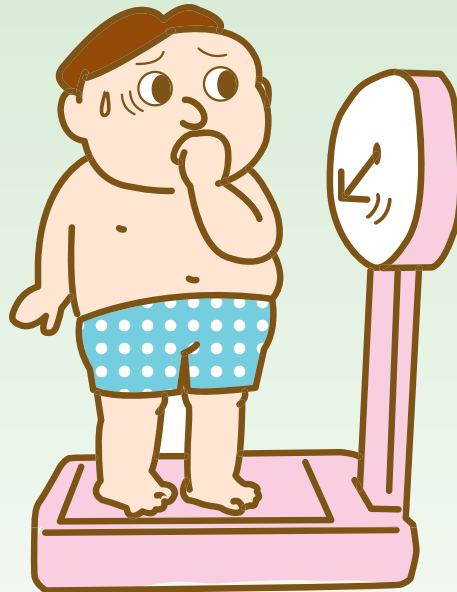
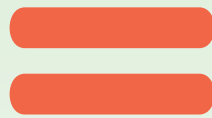


宴会続き、ちょっと太った？

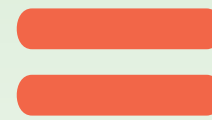
お腹回りが1cm増えたのは、体重で1kg、エネルギーにして約7,000kcalとり過ぎた結果です。



腹囲が1cm増えた



体重1kg増加！



これで 7,000kcal



食べ過ぎ、飲み過ぎに
気をつけましょう。