

Pep Upで行う健康チャレンジ

# やること チャレンジ ～食習慣～



続けてわかる

記録して変わる

2023年2月

			水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

2月28日(火)

- ★ 朝食を食べる **最も人気!** ..... TIP
- ★ 自分の好きな運動をする「普段より+10分」 ..... TIP
- ★ ストレッチまたはヨガをする ..... TIP
- ★ 野菜から食べる ..... TIP
- ★ 砂糖の入った飲み物を飲まない ..... TIP
- ★ 間食をやめる ..... TIP



開催期間 8/22 TUE ~ 9/30 SAT

申込期間 8/15 TUE ~ 8/31 THU

参加方法 Pep Up内チャレンジ参加ページより

達成で

自分でコースを選んで毎日記録

# 200 Pepポイント GET!!

CHECK!!

## 参加にはPep Upへの登録が必要です!

**01** スマートフォンで2次元コードから登録してください。



※ご登録には本人確認書類が必要です  
・健康保険証  
・運転免許証  
・マイナンバーカードなど

**02** Pep Upへ登録完了後、やることチャレンジの専用ページからご参加ください。



Pep Upにログインし、専用バナー特設ページへアクセス

URL [https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in)



# pepUp.

ペップアップ