

わかっているけど、
なかなか…

あなたは

どのタイプ？



仕事や家事でバタバタ！
とにかく時間がない！

TYPE A



ぐったりお疲れ…
家から出る元気がでない…

TYPE B



食事

P.5~6

- 朝はやることいっぱい！ 朝食は食べない派
- 自炊は正直面倒… 外食やコンビニですます
- 気付いたらいつもこんな時間！ 夕食は9時過ぎ
- 飲み会での飲みすぎ・食べすぎに心当たりが…

運動

P.7~8

- 運動する時間があるなら他にしたいことがある
- ちょっと前まではわりと運動してたし、
そこまで気にしなくても大丈夫でしょ？

休息

P.9~10

- 寝ても疲れがとれた気がしない

運動

P.11~12

- なんとなく家から出るのがおっくう
- そもそも運動するのが好きじゃない

活動

P.13~14

- 何か趣味でも始めてみようかなとは思うけど
何を始めるべきかわからない

将来のこと

P.15~16

- 親や自分のこれからに向けてどんな準備が必要か、
今までしっかり考えたことはないかも…