

【第172号】便利なもの

エア・ウォーター・グループのみなさま、こんにちは（^o^）J

12月に入りましたね。
寒さも増してきていますが、体調は崩されていませんか。

この時期、良くお伺いするのが、
年末年始に体重が増えるというお話です。

理由の多くは、食べる量が増えてしまって、という方が多いようです。

年末年始は、食べる量がどのくらい増えているのか？
食べた物を記録し、さらに、カロリー計算なんてとても面倒ですよね、..

そんな方にお勧めのサイトを見つけました！

【あすけん】 <https://www.asken.jp>

食べたものを選ぶだけで、カロリーだけでなく、
食事のバランスについて、コメントも出てきます。

自分が食べているカロリーで足りているの？
この食事でバランスは取れているの？

気になった方は、一度、ご覧ください(*'▽')

