



スモ〜ルチェンジ新聞 1



スモールチェンジで健康になれるの？

1

週末にご近所を
キョロキョロと
覗きながらの散歩を
10分間だけ？

チョコレート
4つのところを
3つにするだけ？

もの足りないわよ！

スモールチェンジなんて、
効き目あるのかなあ

エスカレーターの
代わりに階段利用を
1回だけ？

飲み会の帰りに、
いつものラーメン屋で
汁を少し多めに
残すだけ？



2

痩せるためには、息を切らして汗をかいて走って、
お腹の贅肉を減らすためにむんむんと腹筋運動もして、
やったあという達成感を持てるような運動をしないとね。

食事も、「減量、減量」と
頭の中で念じて、
好きなお肉を我慢して、
ケーキもお菓子も我慢して、
しばらくは馬みたいに
野菜ばかり食べないとね。

やるからには
しっかりとね！



3

いつになったら
やめられるの？

ずっとは
かんべんして！

でも、
いつまで続けないと
いけないの？



4

今まで何度かチャレンジ
したけど、ジムにも
行かなくなっちゃったし。
家事もしなければならぬから、
そんなにまとまった時間は
とれないし…。

第一、そんなに頑張れないし、
好きなお酒も我慢できなくて、
つい飲み過ぎて、脂っこいもの
にも手が出ちゃって…。
わかっちゃいるんだけどね。



そこで
スモールチェンジの
出番です。

敷居が低い
スモールチェンジ活動を
実践し、その数を少しずつ
増やしていきましょう。
私たちが応援します。

