

ご自分の適正体重

ご存知ですか？



適正体重とは・・・

～体重オーバーで痛みや病気～

適正体重とは、自分の身長に対して最も健康で長生きが出来るであろうとされている理想体重のことです。「適正体重」以上の重みは、膝や骨、内臓、筋肉の負担になります。ほとんどの場合、適正体重以上の重みは unnecessary 糖や脂肪などの汚れです。この重みは、痛みや歪みを引き起こし、「メタボ」や脳・心血管病など様々な病気の原因にもなり、さらに代謝力も低下させ、体にゴミや汚れが一層溜まりやすくなるという悪循環にもつながってしまうのです。

あなたの適正体重は？

～適正体重の求め方～

身長をメートルで現し、下記の式に当てはめて出してみてください。

適正体重kg = $22 \times (\text{身長m}) \times (\text{身長m})$

(例えば身長170cmの方なら、 $22 \times 1.7 \times 1.7 = 63.58\text{kg}$ が適正体重となります。)



肥満は痛み



につながります！

『ついつい、食べ過ぎちゃう・・・』

『1食のカロリー数が高い・・・』

こんな方は、ぜひ簡単でおいしい「キビカット」を1食代用してみてください！

ドリンクとビスケットがセットになっていて1食でたったの181kcal。食物繊維がメチャクチャ豊富で、ビタミンやミネラルもバランスよく含み、そして何と云っても美味しいんです！腹持ちも良く、ハマっちゃうこと間違いなし！！一度お試し下さい♪



キビカット

30食 税込み16800円
10食 税込み5980円
1食 税込み 630円

(※1食分はドリンクとクッキー1袋ずつになります。)

キビカットのご相談、
ダイエットのご相談は
榊ツルガ薬局まで“お気軽にどうぞ”♪
★本店 (0770-22-0206)
★市野々店 (0770-25-0708)