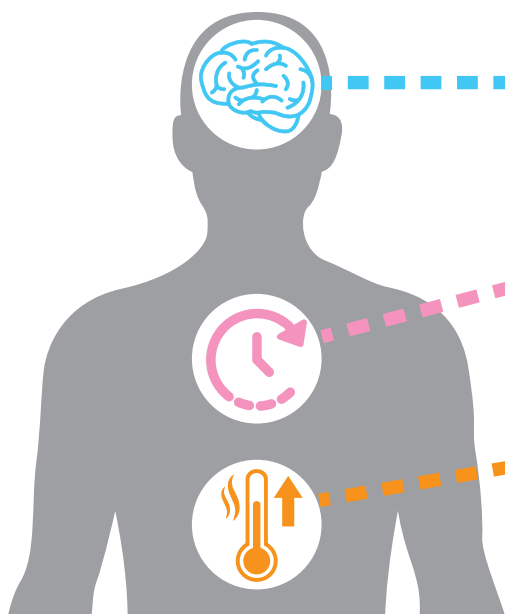


脳とからだのスイッチON!



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは最強の目覚まし時計!



脳にエネルギー

集中力・判断力の源「ブドウ糖」をチャージ!

体内時計をリセット

朝食と朝の光が1日のリズムを整えます!

体温をUP

からだが活動モードに。基礎代謝もアップ!

あなたの朝に合わせた「朝食術」を見つけよう!



完璧じゃなくてOK。5分のアクションが1日の力に!