

Pep Upで行う健康チャレンジ

# やること チャレンジ



続けてわかる

記録して変わる



2023年2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

2月28日(火)

- 朝食を食べる 最も人気! TIP
- 自分の好きな運動をする「普段より+10分」 TIP
- ストレッチまたはヨガをする TIP
- 野菜から食べる TIP
- 砂糖の入った飲み物を飲まない TIP
- 食をやめ TIP



食事

運動

飲酒

歯磨き

睡眠

他

開催期間 9/1 FRY ~ 9/30 SAT

申込期間 8/15 THU ~

参加方法 Pep Up内チャレンジ参加ページより

達成で

自分でコースを選んで毎日記録

# 500 Pepポイント GET!!

CHECK!!

## 参加にはペップアップへの登録が必要です!

★登録には本人確認用コードが必要です。紛失された方は下記「ユーザー登録申請フォーム」から再発行依頼をしてください。

※お届け先住所は健保に届出済みの住所を入力してください。(相違があった場合は再発行できません。)



**PepUp.**  
ペップアップ

QRコード



URL

または <https://pepup.life/users/ekyc/7P3RXN9P/issues/new>