

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



開催期間 7/1 MON ~ 8/31 SAT

申込期間 6/26 WED ~ 8/31 SAT

参加方法 Pep Up内チャレンジ参加ページより

自分でコースを選んで毎日記録

達成で

1,500 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!

01 お届けした登録案内通知をご用意ください。



02 Pep Upへ登録完了後、やることチャレンジの専用ページからご参加ください。



ログインしてからアクセス



URL https://pepup.life/users/sign_up



pepUp.

ペップアップ

レngoー健康保険組合