

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
- 夕食をやめる TIP



食事

運動

飲酒

喫煙

睡眠

歯磨き

開催期間 07/01 TUE ~ 08/31 SUN

申込期間 06/26 THU ~ 08/31 SUN

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

1500 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