

春の健康習慣 チャレンジ



続けてわかる

記録して変わる



※画面はイメージです

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				



- 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
TIP
TIP
TIP
TIP
TIP



食事

睡眠

歯磨き

開催期間

05/18 MON ~ 06/17 WED

開催期間中でも参加可能ですが、
参加時期によっては達成賞の基準を満たせない
場合もありますので、ご注意ください。

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

1,000 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!

pepUp.

01 お届けした登録案内通
知をご用意ください。



02 個人のスマートフォンから
Pep Upを登録します。

アプリの取得はコチラ



iOS



Android

03 Pep Upにログインをし、下に表示されている
メニューバーの「参加する」から、本イベントの
ページにアクセスしてください。



黄色い「参加する!」ボタンをクリックで参加ができます。