

毎日続けることが大切！

続け方のコツをご紹介します

健康生活のために一番大切なのは、続けることです。
そこで続けるためのちょっとしたコツをご紹介しますので、
ぜひ参考になさってください。



1

毎日の習慣とセットにする

夕食や歯磨きなど、すでに毎日行っている習慣と
セットにすることで飲み忘れを防ぎましょう。

2

飲む場所、時間を決める

「寝室で就寝前に」「食卓で朝食前に」など、
飲む場所と時間を決めることで習慣化しやすくなります。



3

1日忘れてもあきらめない！

飲み忘れてしまったら翌日からまた続ければ大丈夫。
大切なのはコツコツと続けることです。



1日4粒

スパイスサプリ習慣
チェックシート

ぜひこのチェックシートも、毎日の継続にお役立てください。

エスビー食品株式会社

SHS-202510-T001-02

● 1日4粒が基本 ● 飲んだ日は☑をつけましょう

スタート!

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

\\ おめでとう //
ございます!

1週間継続

7日目

飲む時間を決めると
習慣化しやすい
ですよ!

その調子!

12日目

11日目

10日目

9日目

8日目

13日目

14日目

習慣化できて
きていますね!

イイ感じ!

15日目

16日目

17日目

18日目

順調!

19日目

もう3週間!

21日目

体の変化も気に
してみましょう

20日目

24日目

23日目

22日目

25日目

26日目

27日目

28日目

29日目

祝・30日間!

30日目

30日間達成おめでとうございます!
継続はチカラなり。
この調子で来月も続けていきましょう!

あと5日!