

朝食ぬき



食べる派

体温が上がり基礎代謝量がアップ



肥満防止

腸の便を押し出しお通じが良くなる



便秘解消

食べない派

就寝中に下がった体温が上がらない



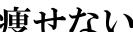
基礎代謝が上がらない

(基礎代謝とは、人が生きるための 必要最低限のエネルギー量のこと)



脂肪が燃えにくい体になる











兵庫県 HP

朝食

で検索

