

頑張るあなたへ お助けグッズで楽しくダイエット

歩数計、歩数計アプリ等

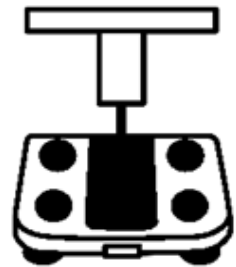
歩数計は1日の歩数や歩いた時のカロリーを表示してくれます。ポイントを貯めて商品があたるなどの楽しみのある歩数計アプリもチャレンジできます。



検索：[コバトンALKOOマイレージ](#)

体組成計

体重や体脂肪に加え、内臓脂肪や各部位の筋肉量を計測できます。自分の体の状態を知る目安になります。



ゲームソフト

BMIやバランス年齢、体重管理もしてくれるゲームソフトもあります。各種ゲーム機の中にはメタボ解消に役立つような様々な運動系ゲームソフトがあります。



ダイエットアプリ

食事・運動・体重管理などをスマホに記録し、やせるためのサポートとして使えます。1日の食事や運動がグラフ化されてモチベーションの維持につながります。



検索：[ダイエットアプリ](#)