



# ※この広告は、床に敷いてお読みください。

この姿勢で、あなたは何秒読めますか？ではスタート！



そのままガマンすることで腹筋が鍛えられます。とにかくやってみてくれたあなた、

まずそれだけでお見事です。運動は始めるのがおっくうですもんね。はい、ここまで読めばもう10秒の

トレーニングができちゃいました。この文章はトレーニングの秒数をカウントしています。このまま最後

まで読めたらかなりスゴイです。お正月明けのカラダがびっくりしているかもしれませんね？ただじっとこんな姿勢でいるのも手持ちぶさただと思いますので、ここからは

カラダに役立つお話を、**（そろそろ30秒）** 辛いですか？ガマンしている顔もステキですよ。お正月や新年会のシーズン。自分のお腹まわりがつい

気になりますよね。そこで味の素(株)は“何のために食べるか”を考えて、その上で**ちゃんと食べる。**という食習慣をご提案します。

それが「**勝ち飯®**」です。独自に考案した**栄養バランスの良いレシピ**で、筋力アップや免疫力アップなど、**目的に合わせた**

**カラダづくり**をサポートします。世界で活躍するトップアスリートも取り入れている食事を、**誰でもカンタンに**

お試しください。ここで**60秒達成。**あなたのカラダは偉大な一歩を踏み出しました。その勢いのまま、今年はカラダづくりに励んでみませんか。

ここに左腕をおく。

ここに右腕をおく。

## はじめよう、食べるカラダづくり。

＼ がんばる人のチカラになるごはん！

# 勝ち飯®

