

第3話 禁煙、新たなる旅立ち

禁煙開始30日目

①

うーむ...

離脱症状※は
かなり楽に
なったけど...



②

ずいぶんお腹まわり
に、肉がついてきて
しまったなあ...

アメとガムの
食べすぎかな...

タバコを止めるためとは
言え、いつまでもアメや
刺激の強いものばかり
食べ続けるのもなあ...

何か新たな対策
を考えねば...



③

パパ 何なの?

※喫煙を中止した時に生じる、心や体の様々な症状

④

細マッチョ

今日から

肉体改造

じゃあああ!

筋トレ

お菓子も
断ち

⑤

食事改善

⑥

1か月後

ぴよ!

⑦

運動習慣と食生活改善
でお腹まわりもスリムに!

絶好調♪

さらに!

新しい目標に
熱中することで
タバコを意識する
ことも減りました!

ぺたんこー♪