



MOVEMENT

-動作-



EDUCATION

-教育-



RECOVERY

-回復-

P2M Runway



NUTRITION

-栄養-

栄養	約1時間半	距離
糖質 (米・イモ・果物)		約6 km
タンパク質 (肉魚類)		
脂質 (オイル類)		
ビタミン (野菜)		
ミネラル (様々な食品)		
運動		
エクササイズ名		

約1時間半

距離 約6 km

糖質 (米・イモ・果物)

タンパク質 (肉魚類)

脂質 (オイル類)

ビタミン (野菜)

ミネラル (様々な食品)

運動

エクササイズ名

約1時間半

距離 約6 km

糖質 (米・イモ・果物)

タンパク質 (肉魚類)

脂質 (オイル類)

ビタミン (野菜)

ミネラル (様々な食品)

運動

エクササイズ名