仕事のパフォーマンスの維持・強化Q10

		0	10	20
Q1	朝、起きて水を飲んだ後に、たんぱく質を摂取していますか？		水は飲んでる	朝一番でたんぱく質も接種している
Q2	1日の摂取たんぱく質の量を意識していますか？		している	グラム単位で把握している
Q3	食後10分以上の散歩をしていますか？		たまにしている	週4回以上している
Q4	1日の水の摂取量を意識していますか？		している	毎日1.5L以上飲んでいる
Q5	15:00～17:00にたんぱく質の摂取をしていますか？		たまにしている	週4回以上している
Q6	食事の際、食べる順番を意識していますか？		たまにしている	常に野菜から食べ、最後に炭水化物を食べるようにしている
Q7	お酒を飲む時、同量の水を飲んでいますか？		たまにしている	必ずしている
Q8	1時間に1度、ストレッチもしくはウォーキングを行っていますか？		たまにしている	週4回以上している
Q9	1日に歩く量を意識していますか？		毎日8000歩歩いている	毎日10000歩歩いている
Q10	週に1回以上、有酸素運動をしていますか？		1回している	2回以上している

合計	点