

「運動」「学習」「貢献」を 毎日バランスよく続けていると・・・

幸せ体質に必要な3の要素

脳にプラス
グロ-

カラダに
プラス
テロメ

ココロに
プラス
シトシン

毎日3つの要素をちゃりん♪
幸せを集めていきましょう!

幸せ体質に必要な3の要素

幸せ習慣
その1

脳にプラス

カラダに
プラス
テロメ

ココロに
プラス

テロメ **健康**

染色体の先っぽにある「テロメア」。
細胞分裂のたび短くなるけど
テロメラーゼっていう酵素が
補ってくれるぶー。
良質の睡眠、食事、運動が
ポイントだぶー!

毎日3つの要素をちゃりん♪
幸せを集めていきましょう!

幸せ体質に必要な3の要素

幸せ習慣
その2

脳にプラス

カラダに
プラス
グロ-

ココロに
プラス
学習

グロ- **学習**

学習や経験から脳でシナプスという
神経細胞がつながって
能力が発達 (grow) ! するんだぶー!
自信がつくと脳はできるっ! て思って、
ますます成長しちゃうんだぶー!

毎日3つの要素をちゃりん♪
幸せを集めていきましょう!

幸せ体質に必要な3の要素

幸せ習慣
その3

脳にプラス

カラダに
プラス
シトシン

ココロに
プラス
貢献

シトシン **貢献**

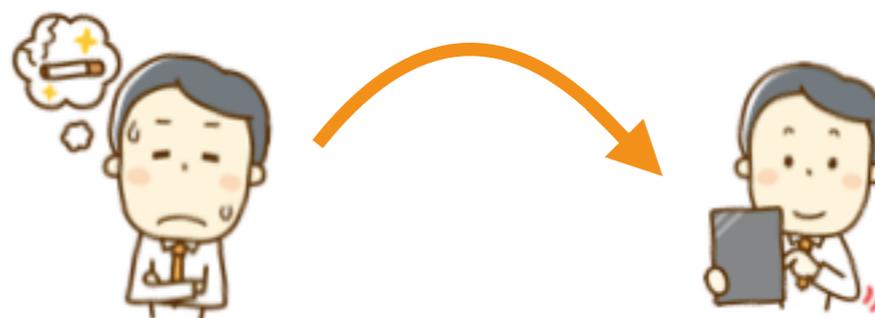
人に優しくすると
「オキシトシン」を放出!
お互いに仲良くなれるぶー!
カラダのストレスも
軽減してくれていいこといっぱい、
幸せだぶー!

毎日3つの要素をちゃりん♪
幸せを集めていきましょう!

ココロとカラダにいいことだから、
ある日、あなたは幸せになっている!! (*'▽'*)



毎日の生活で
健康・幸せ習慣♪



続けると、すごいことが起きる・・・かも!

英単語10個覚える

腹筋30回



誰かを助ける

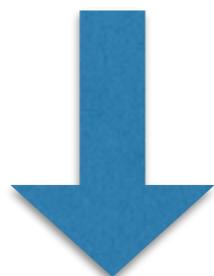


学習



運動

貢献



ちゃりん♪

チャリンブタに、チャリンするには?

- ① → 1 チャリン
テロメ
- ② → 2 チャリン
テロメ グロー
- ③ → 3 チャリン
テロメ グロー テロメ
- ④ → 3 チャリン+1チャリン
テロメ グロー シトシン

||
バランスがいいと、ボーナスで1チャリン追加!

4 チャリン!!

バランスよく貯めて、たくさんチャリンしよう!

連続ちゃりんて
フィーバーちゃりん!

1週間 連続
「幸せちゃりん」し続けると...
7日目に「幸せコイン」を1つおまけ!

30日 連続
「幸せちゃりん」し続けると...
1週間「幸せコイン」の交換率が2倍!!

.....

🏃 4コ 🌱 5コ 💎 4コ 🐷 4コ

でも、なかなか続けられない。というあなたのために・・・

「三日坊主」をちゃりんぶたが救う!

短い手を
差し伸ばる



1、続けたい “幸せ習慣” を登録する

← 習慣登録

登録する習慣
腹筋30回!

テロメ グロー シトシン

健康 学習 貢献

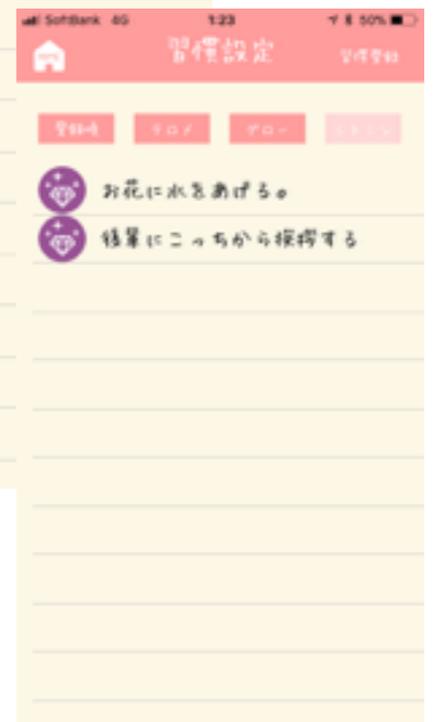
お褒めの言葉
腹筋割れてきたんじゃない?
入力しない場合でもちゃりんぶたがランダムに言葉を言ってくれるよ!

通知

時間 20 : 00

習慣メッセージ入力 (20文字以内)

決定



通知時間を設定すると
お知らせが届くよ!

腹筋30回
の時間だぶー



「おほめの言葉」で気分も↑↑

2、実行したら、コインをチャリン♪

今日やったことを
コインでチャリン♪

チャリンぶた♪が
ほめてくれるよ



がんばった記録に
チャリンぶたスタンプ



幸せ習慣サポートアプリ

めっちゃ知る!

エビデンスで
知るだけ!

毎日
できることから

脳がプラスになる情報

「運動。学習。貢献。」
毎日の幸せ習慣アプリ



知識



行動

相乗効果



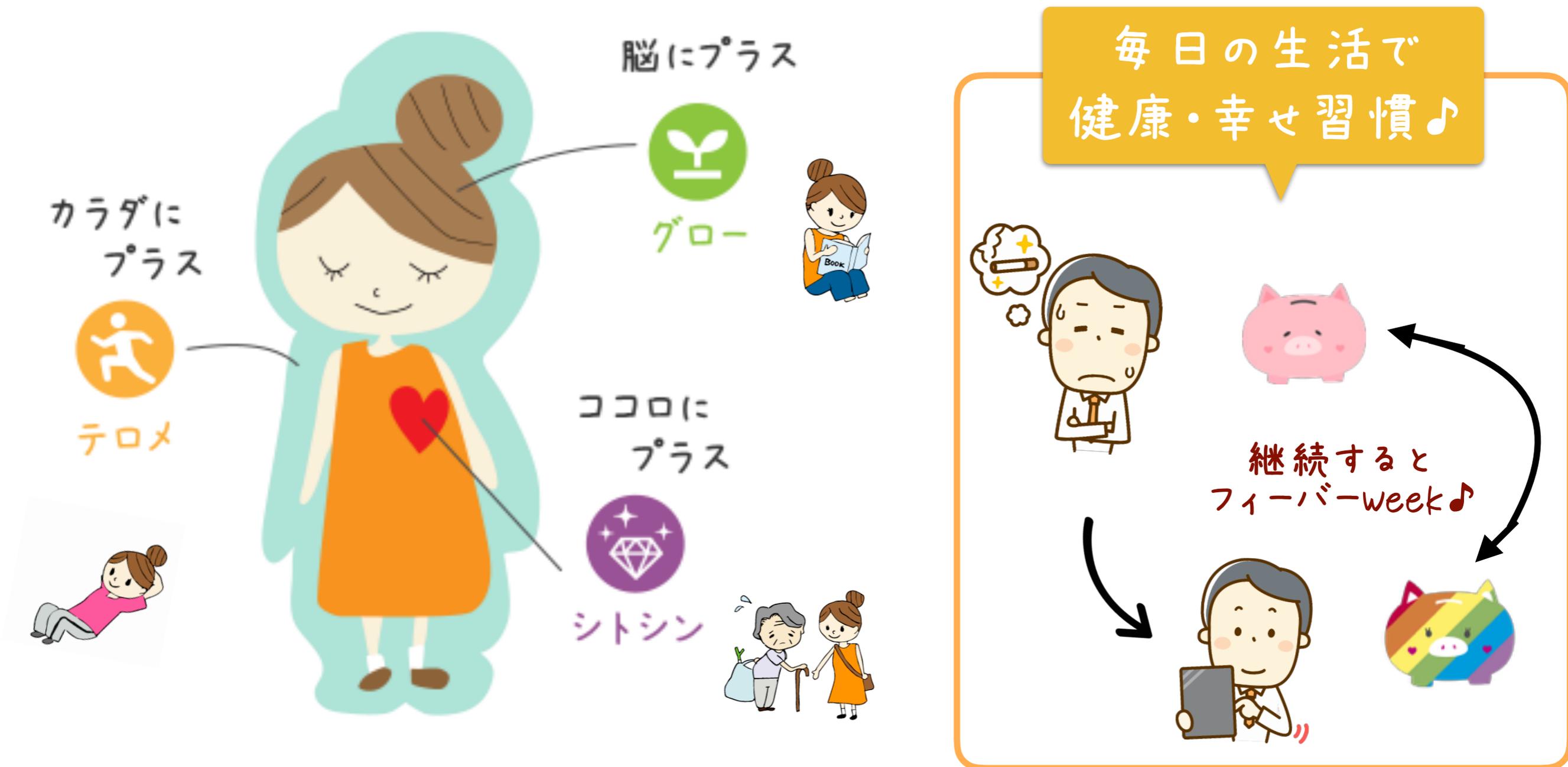
続けるだけで、
あなたも今日から
幸せ体質

- ・人間関係が大切な理由
- ・ストレスを悪いと思っはいけない理由
- ・人と比べてはいけない理由
- ・「知るだけ」で変わる理由



ちゃりんぶたに
たまるぶー

「運動」「学習」「貢献」を 毎日バランスよく続けていると 誰でも幸せ体質に!



続けるだけで、
あなたも今日から、幸せ体質

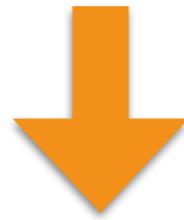


幸せ習慣サポートアプリ
めっちゃ知る!

ダウンロード無料

「日々、なんだかうまくいかない」と悩んでいる人に

「本能の力」 + 「コミュニケーション」で解決！



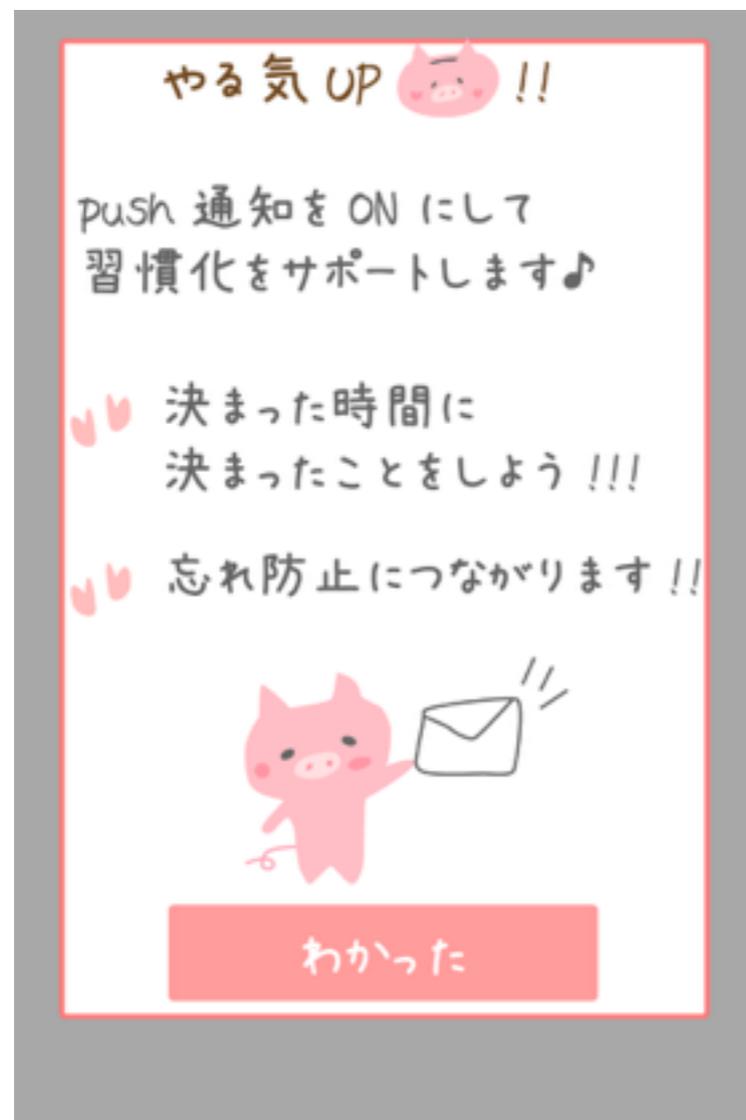
「知識」 + 「サポートアプリ」

で楽しく幸福習慣



ちゃりんぶたが「三日坊主」を救う

2、毎日、お知らせしてくれる。



通知時間を設定すると、
お知らせ届くよ!

腹筋30回
の時間だぶー

