

クイックチェック
&
3つのヒケツで
健康づくり

今日から始めるカラダ改造!

「運動不足はわかっているけど…」なんて思っているうちにメタボリックシンドロームに近づいていませんか。運動を習慣づけると効果は確実に現れます。筋肉量が増え、脂肪が燃えやすく、エネルギー消費率のよい体に。さあ、タフで美しい体を手に入れましょう。

☑ → 注意!
☑☑ → 要改善!
☑☑☑ → 即改善!

筋力アップ クイックチェック

忙しくて運動する時間がない 以前より体が重く感じる 食べる量は変わらないが、太りやすくなった

ヒケツ 1 「大きい筋肉」を使う



ウォーキングをはじめ、スクワットや踏み台昇降、ダンベル体操などで大きい筋肉を動かして、よりたくさんエネルギーを消費しましょう。

ヒケツ 2 「好きなこと」を「運動」に



ゴルフや野球の素振り、ストレッチやヨガ、洗車、庭いじりなど、自分が興味のあることで体を動かすようにすれば、苦になりません。

ヒケツ 3 誰かと一緒にできる運動を選ぶ



一緒に行くことで、目標が立てやすくなるだけでなく、自分の都合だけで休みにくくなり、続けやすくなります。