

「筋トレ」で動脈硬化予防

Point 1

運動で1日300キロカロリーを消費しましょう。

これは、歩数でいうと1日で9,000歩、1週間で63,000歩ということになります（100キロカロリーの消費=3,000歩として）。

Point 2

同時に「食事制限」も必ず実行します。

運動と食事の減量をあわせて実行しなければ効果が上がりません。



Point 3

「筋トレ」で筋肉量を増やしましょう。

ウォーキングだけでは、筋肉を増やす効果はゼロ。太りにくいからだにするために「筋トレ」で筋肉量を増やし、維持する必要があります。

「ライフスタイル型」の「筋トレ」がおすすめです

➡ 22 ページ参照



家庭やオフィスでも「筋トレ」は十分にできます。
また、「筋トレ」も「足し算」で考えましょう。