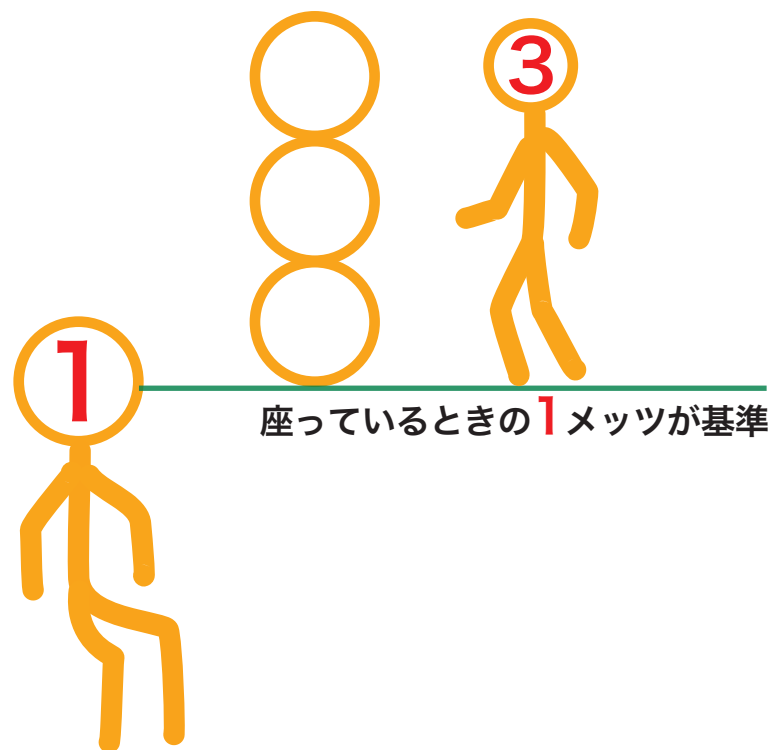


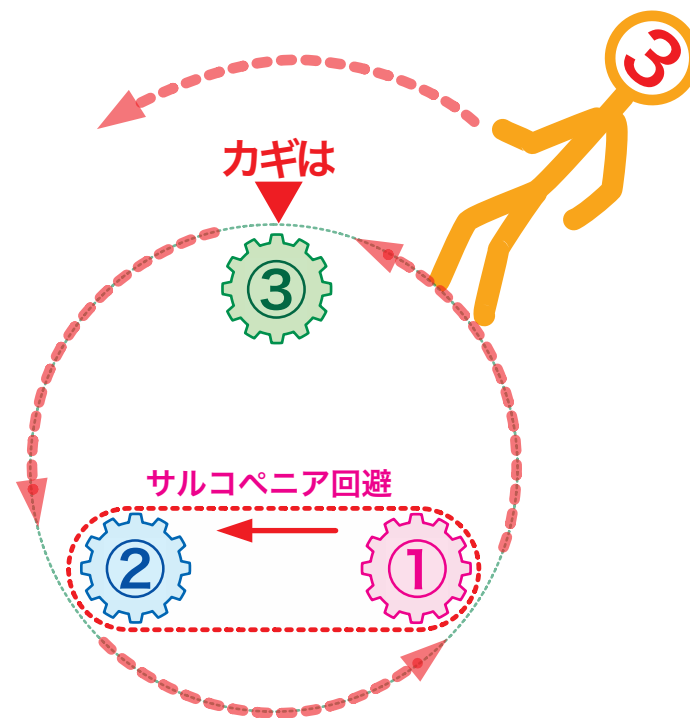
少し分かりにくいのですが、毎日の目安に
メッツは、運動の強さ…



メッツは、運動の強さを表す単位です。座っているときの強さを1メッツとして、その動きが、どのくらいの強さなのかを表します。普通?…に歩くと1時間で3メッツです。

(1)

栄養をとって動くと、気持ちも動いて…
メッツの原動力は**気持ち**



栄養をどのくらいとったか…と同じように、1週間で何メッツとれたかが、体調を良くするための目安になりそうです。1週間10メッツ。プラス10%…少し足すことでより快適に…

(10)