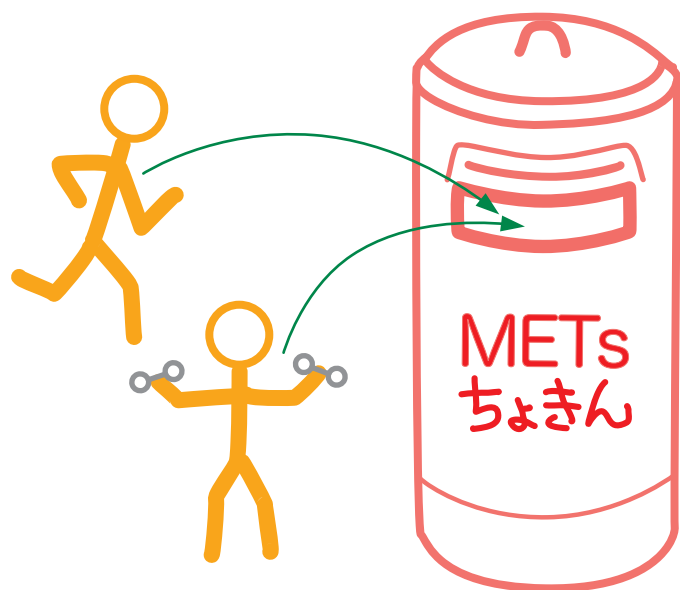


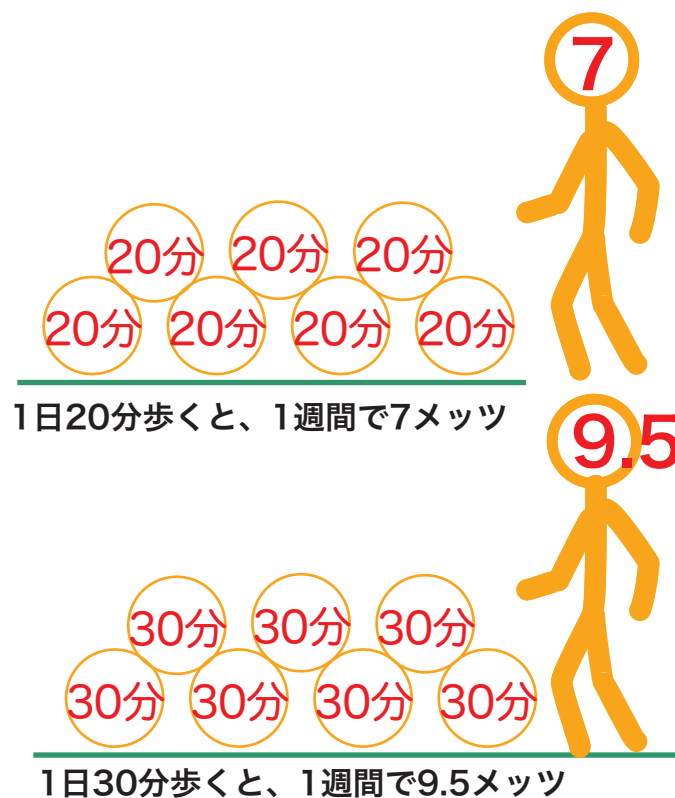
気にしてみることが、快調のはじまりに  
どのくらい動けているか



今日はどのくらい動いたか…を気にしてみて、少し足りない感じのときには、ストレッチをして《メッツ》をプラスできるようにして、1週間で10メッツ貯めましょう。

(7)

予定をつくって、メッツを見えるように  
10メッツプランをたてる



歩行の運動の強さは、1時間で3メッツになります。1時間続けるのは…ということもあります。メッツは強さの目安ですから、20分を足しても、30分を足してもOKです。

(4)