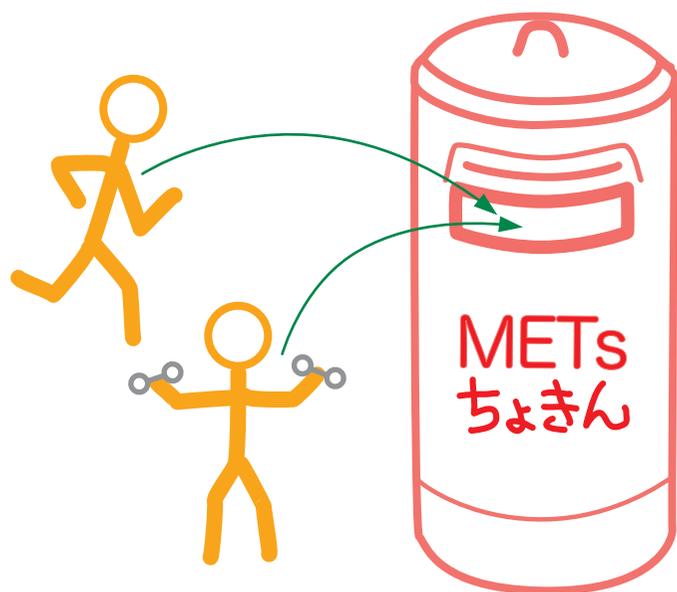


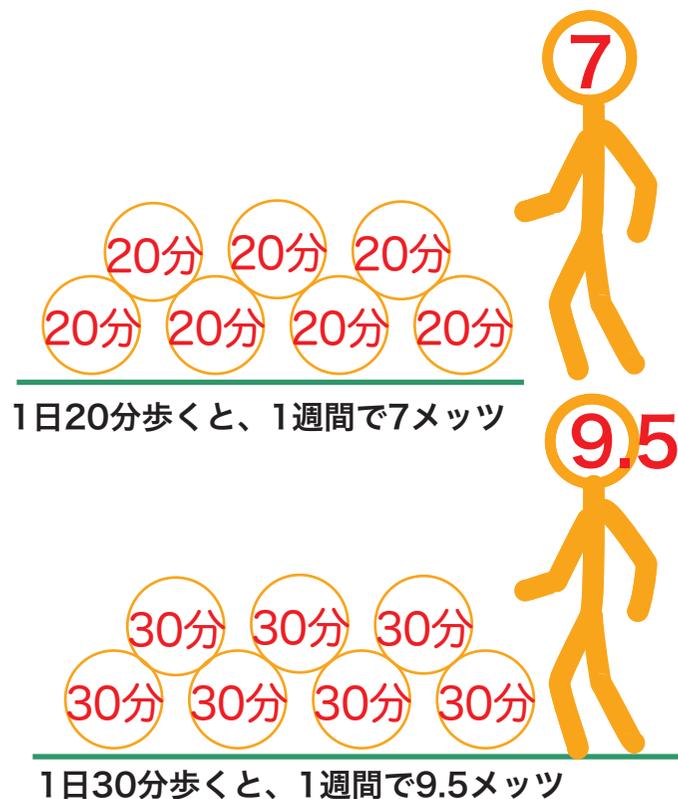
気にしてみることが、快調のはじまりに
どのくらい動けているか



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)

予定をつかって、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)