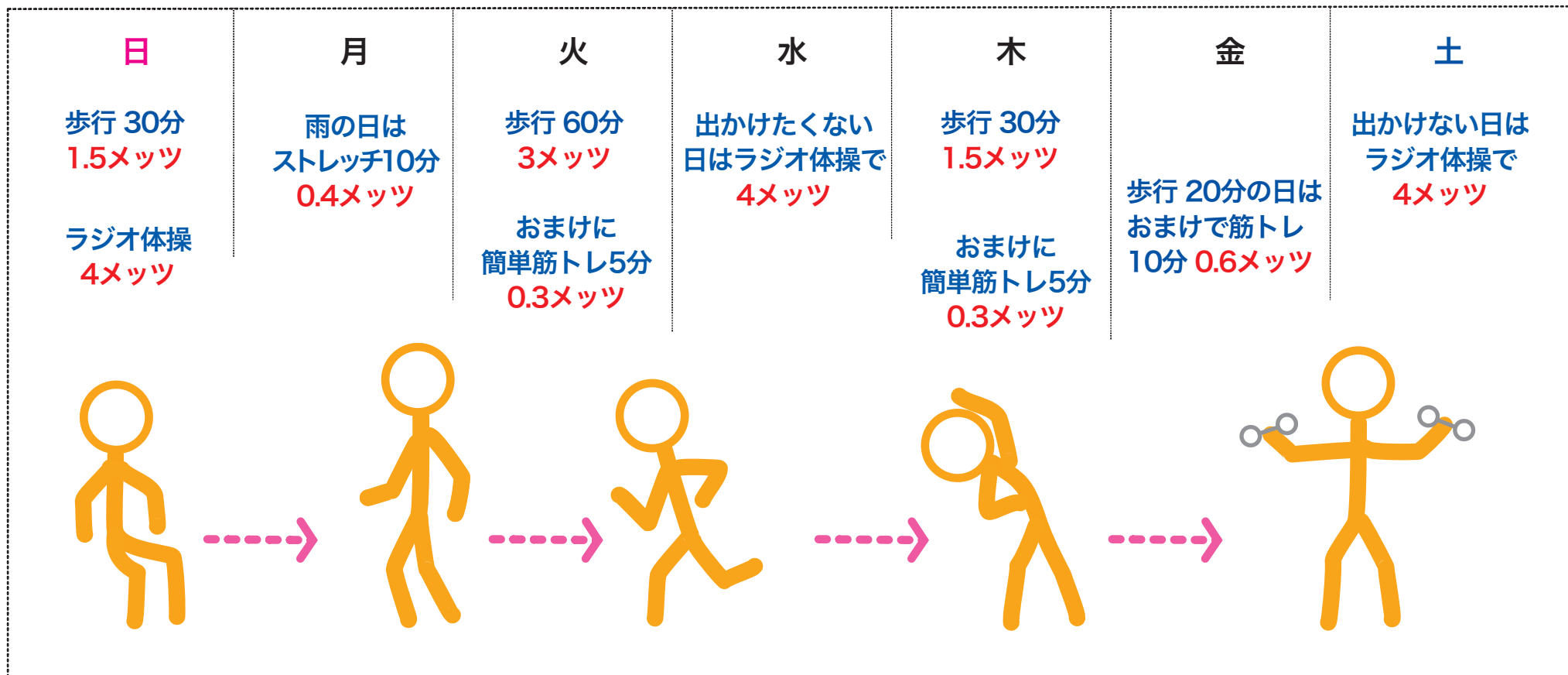


座っているときの、何倍のチカラが必要か…がメッツ。小さくても、つもれば**10メッツ**に
小さな動きを足しながら 10メッツからはじめると…



本当は、座っているときの酸素の使用量より、その行動が、どの位のいっぱい酸素を吸うか…を計ったのが、メッツです。強い運動は酸素をより多く吸う…ことになります。

(5)

毎日、少しずつ行動して、運動して、1週間で10メッツからはじめてみましょう。自分のペースで足し算していくと、いつのまにか快調になっていることが期待できそうです。

(6)