

動き量は10メッツから〜

1週間単位で考えましょう。ムリせずに…

フレイルを予防したり、いつまでも健康であるように……のために歩くことが良い…とされています。1日5000歩…とか、8000歩…とかいわれますが、簡単ではありません。むしろムリ…という方が多いと思います。

1週間に10メッツを心がけて、プラス10という発想もちょっと気にして。ムリしないようにしながら、動いてみませんか。

1週間10メッツです。

メッツは、運動の強さの目安ですので、休んでいるときはメッツに入りませんので、ナマケ心を出しませんように…。食事からの栄養も大切なポイントになります。

動かないと、動かなくなる…
身体がカタマッテしまう…
1週間10メッツからなら、
自分のペースでできるかも…



この冊子は個人的な考え方をまとめたものです。アドバイス・ご提案などございましたら、下記 HP のお問合せからご連絡をお願いいたします。

kenkou-fukushi.com



kenkou-fukushi.com