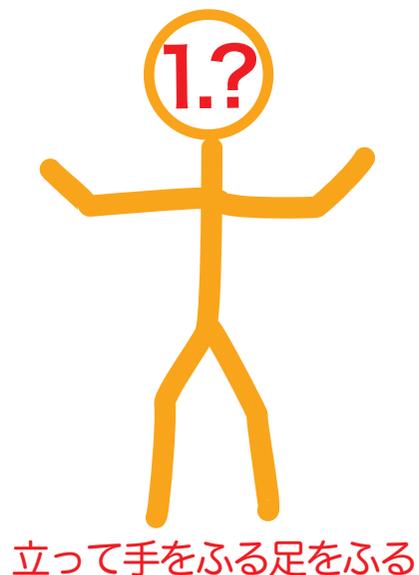


筋肉が、動きを忘れにないように、少し…  
10分に1回は、動かす…!!

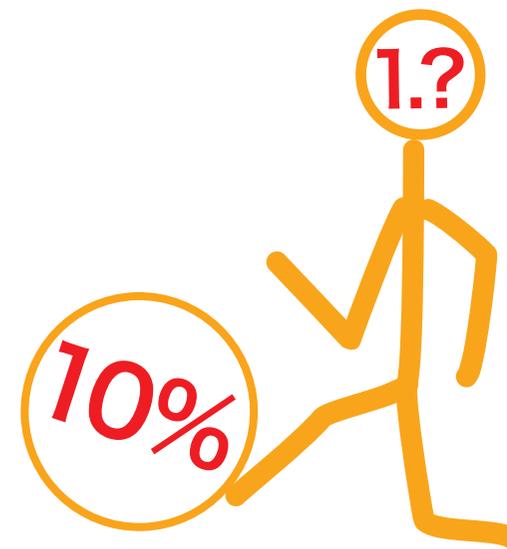
目標…なんてつくらずに、ほんのちょっと…  
ムリせず+10を目標に…

メッツにカウントされなくても



身体を動かさないと、血流も悪くなります。10分に1回…?  
気がついたとき、立って身体を動かしてみます。手足を振っ  
てみます。足踏みをする。気持ちもリフレッシュします。

(3)



ムリは禁物です。歩幅を5センチ長くしてみたり、時間を少  
し長くしてみたり…で、メッツは増やせます。続けて気分が  
良くなったら効果がでてきたのかもしれない。

(8)