

正しく歩けば効果倍増！
基本の<歩く>は一つだけ

脂肪が原因の生活習慣病とウォーキング



脂肪が原因の生活習慣病の予防・改善には、普段のウォーキングより、やや肘を曲げて、全身をリズムミカルに動かすウォーキングがおすすめです。



疲れてくると姿勢が崩れやすくなります。
そして15～30分ごとに水分を補給しましょう。



最近は体質改善とか、メタボ解消とか、健康増進のためだけではなくて、生活習慣病を治していくためにウォーキングをしている人がすごく増えましたね。

長い時間歩くためには姿勢も大事、そして水もしっかり摂らないといけない、と。それによって初めて脂肪が燃えるということですね。



**疾病をお持ちの方は運動する前に、
主治医にご相談ください。**