

メタボリック対策の運動処方



3Kプログラム

効率よく

効果的

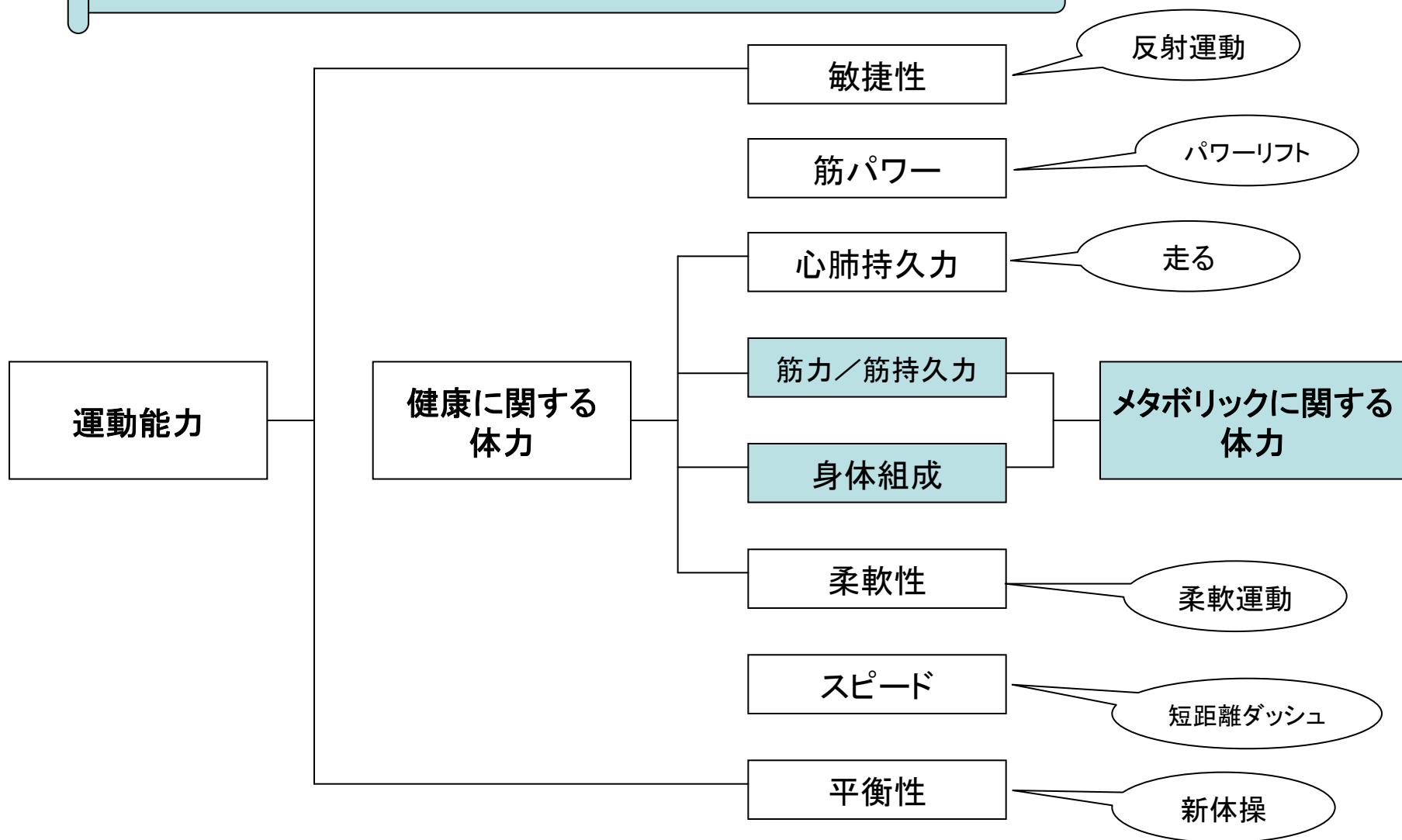
結果を出す

フィットネス・インストラクター

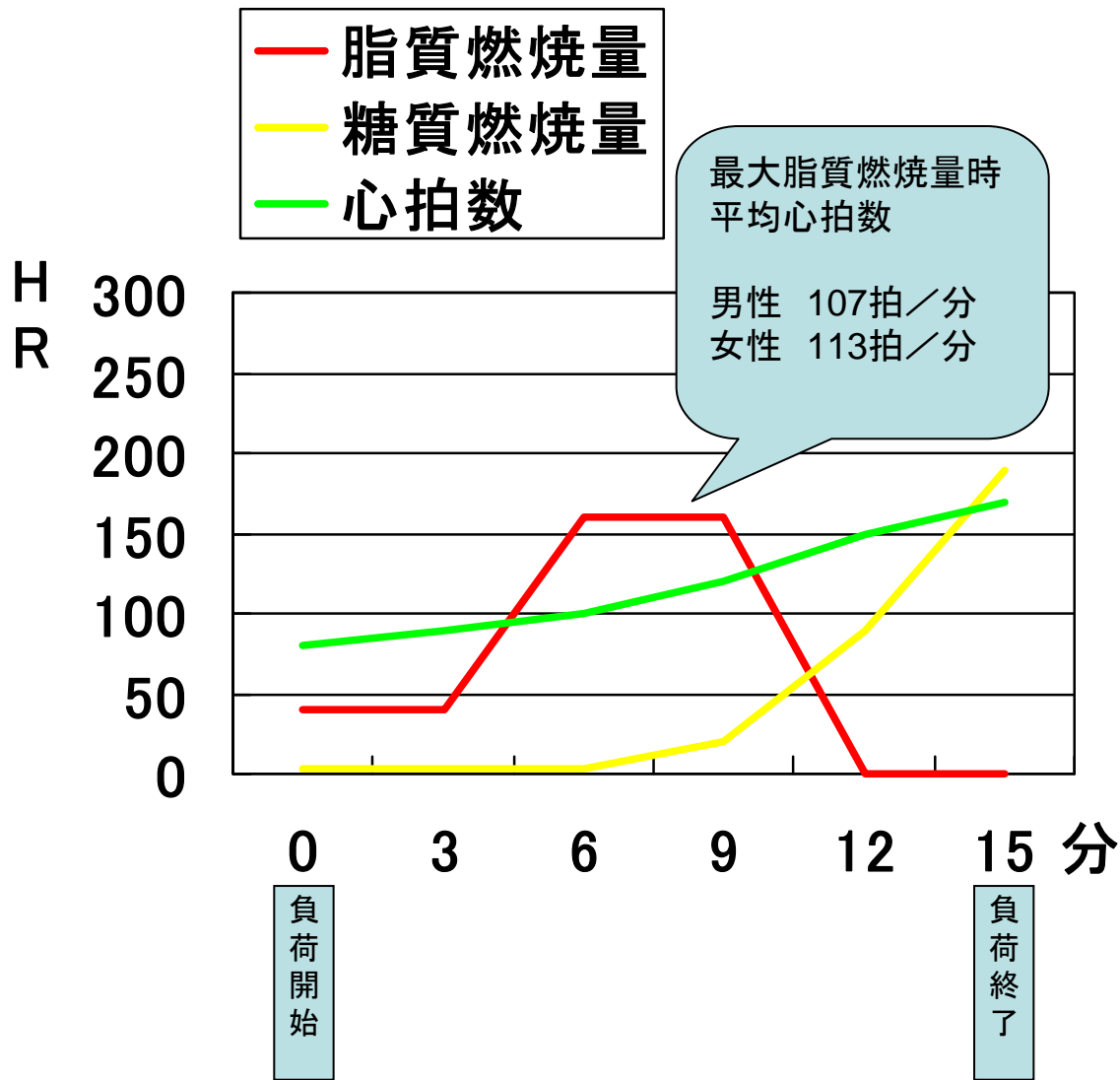
恩田莉津子

2007年版

メタボ対策に運動能力は関係なし



運動能力とメタボリック・シンドロームに関連する要素



運動の強さと脂質燃焼量曲線の1例

運動の目的が脂肪量の減少である場合
**強度は弱めに、
 楽々運動をしましょう！**

ウェイトコントロール

- ダイエットはリバウンド確定
- 運動のみは時間超過
- ダイエットプログラムと運動が確実

一口減らして、一駅歩く

