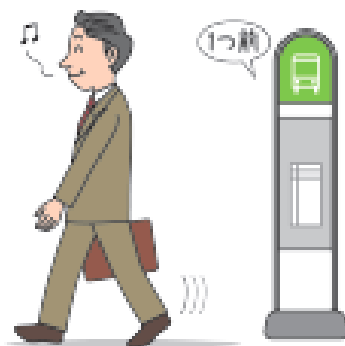


細切れ時間を利用した運動

細切れ時間での有酸素運動

糖尿病の方は、血糖改善の効果も期待できます。一定時間続けることで脂肪を燃やし体重減少をもたらします。
いちばん簡単で効果があるのは歩くことです。



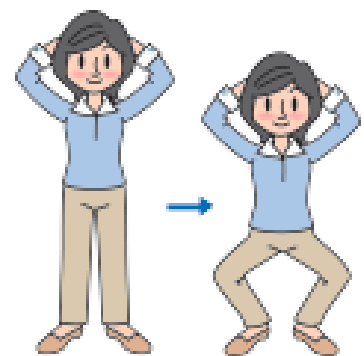
通勤途中で、1駅(停留所)前で降りて歩いてみましょう



エレベーター、エスカレーターを使わずに階段を使いましょう

細切れ時間での筋力トレーニング

代謝が増え、血糖コントロールにつながります。
休憩時間、喫煙時間を、スクワットする時間に変えてみましょう。



両足を床にしっかりつけて、両手を頭の後ろで組み、ゆっくりと腰を曲げていきます。



仕事中は姿勢を正して座りましょう。