

プラス・テン +10 から始めませんか？

今日から生活に+10（プラス・テン）

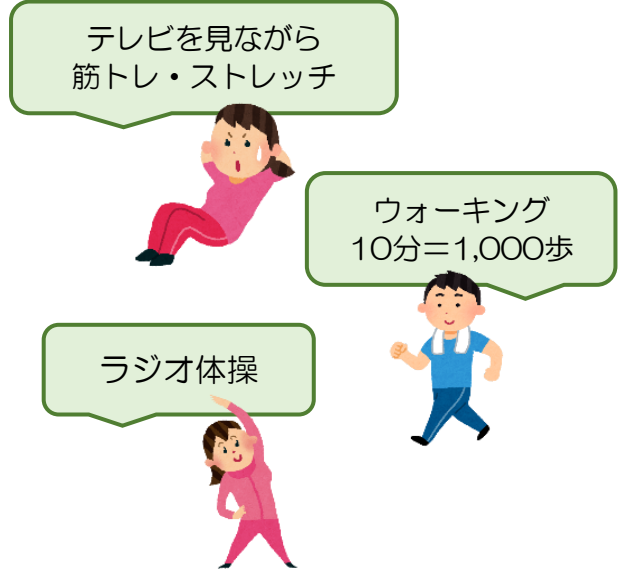
自宅での筋力アップや、毎日まとまった時間を作って運動をすることは難しい... という方は、生活の中で「+10（プラス・テン）：今より10分多く体を動かそう」を心がけてみませんか？



◎生活活動で

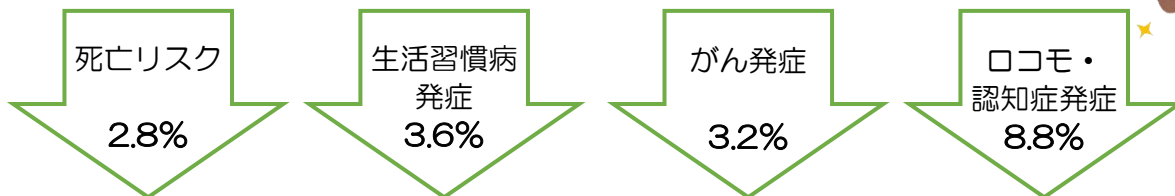


◎運動で



+10（プラス・テン）の効果

＼これだけのリスクを下げるすることができます！



1年間継続すると... 1.5~2kgの減量効果が期待できます！

私の+10（プラス・テン）を書いてみましょう！

今日から始めましょう♪

安全にからだを動かすために

- ・からだを動かす時間は、少しずつ増やしましょう。
- ・体調が悪い時や、痛みのある時は無理をしないで下さい。
- ・病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談しましょう。

