

# 私の一押し！ ダイエットの良さを知ってほしい！

～ダイエットの近道を教えます～



# ダイエットの近道①

- 食事管理(カロリーコントロール)

一日の総摂取カロリーが消費  
カロリーを上回らないように

消費カロリー  $\geq$  摂取カロリー



# ダイエットの近道②

- 有酸素運動

ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れ、消費カロリーを底上げし、脂肪燃焼効果をアップさせる。

体重60kg  
ウォーキング70分



**316kcal**  
**消費！！**

