

脂肪 燃焼

コース



P33 → 有酸素運動

余分な体脂肪を燃やし、スッキリした体型になりたいなら自宅周辺のウォーキング、ランニング、バイクがおすすめ。何をどの程度やるか、無理せず効果をもたせるポイントは何か、迷ったときはここを読もう！

P38 → 心拍トレーニング

数字のパワーは絶大だ。いつもの有酸素運動でさらに効率よく脂肪を燃焼させるためには、自分の心拍数を知っておくことが非常に役立つ。心拍数のマジックを味方につけて、無駄な努力と体脂肪にグッド・バイ。