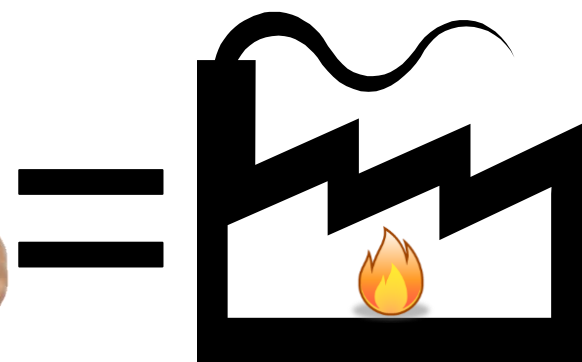




ワンポイントアドバイス

脂肪燃焼のしくみ



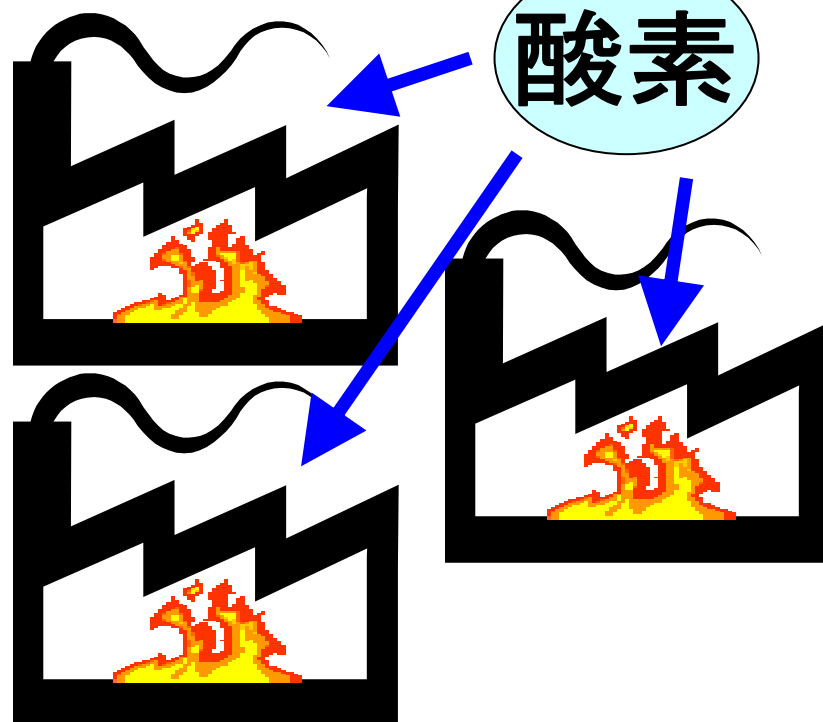
筋肉は脂肪を燃やしてくれる工場です。

工場（筋肉）が増えると脂肪の燃える量が増えます。

有酸素運動



有酸素運動をすることによりさらに多くの脂肪を燃やしてくれます。



なので、筋肉を増やし有酸素運動をすることで脂肪を効率よく燃やし

太りにくく痩せやすい体

になります。