特にダイエットに
効果的なタイミング

運動のタイミング

●食前やおやつタイムがおすすめ
（ちょっとお腹が空くころ）

空腹時は体内の糖質が少ない状態となっているので、不足する糖質（エネルギー）を補う必要がある。そのため蓄積されている脂肪が分解されて優先的に消費されるのである。このように食前の運動は、脂肪が燃焼されやすいためダイエットに効果的である。

※激しい空腹時は、血糖値が下がりすぎると危険なためアメ・チョコ・バナナなどでエネルギーを補給してから運動を行う。

●朝か夕方がおすすめ

朝は体内の糖質が一番低いため、朝食前に運動すると効率よく脂肪を燃焼させられる。さらに交感神経も優位にすることができるので、1日中活発に過ごせる。

午後から夕方は、脂肪を分解する作用のある成長ホルモンの分泌が高まるので、夕食前に運動するとより多くの脂肪を燃焼させることができる。

※起床してすぐの激しい運動は、筋肉がまだあたたまっておらず体への負担が大きいため控えた方が良い。

運動の頻度①

有酸素運動

できれば毎日継続して行うことが望ましいが、少なくとも週3〜4日、30〜60分/回をめどに行う。

有酸素運動の一例

ウォーキング

ジョギング

サイクリング

スイミング

YouTubeチャンネル 「気力！体力！歩行力！平岡メソッド」

YouTubeにて実際の動きや説明動画を公開しています！
（YouTubeで「気力！体力！歩行力！平岡メソッド」と検索）
動画は随時更新していますので、ぜひチャンネル登録お願いします。