



運動のタイミングは「食後30分～60分」に

食事で摂取した糖は、インスリンの働きにより体脂肪として蓄積されますが、食後30分～60分の間に運動することにより、糖が体脂肪に変わる前にエネルギー源として使われます。そのため、血糖値の上昇を抑えることができ、脂肪が蓄積されにくくなります。

また空腹時と比べて集中力も増すため、質の高い効果的な運動につながります。

※食事直後や息切れのするような激しい運動は胃に負担をかけてしまうため、息切れをしない程度の有酸素運動がおすすめです。

必見!!

気軽にエンジョイMiya運動

宇都宮市オリジナルの運動メニューです。
市ホームページやYouTubeでも見られます。
DVDの貸出もしています。



詳しくはこちら▲

