

# 正攻法のダイエット目標の立て方（初級編）

## ●説明/定義

脂肪を燃焼させるために必要。

有酸素運動を始めて20分後から脂肪が燃焼し始めるので、20分以上の継続が必要

## ●注釈/例

- ・ウォーキング・コアリズム
- ・Wii-Fitの”有酸素運動”

有酸素運動



## ●説明/定義

筋肉を付けることは、年齢とともに減少する。

”基礎代謝量”を増やすために必要不可欠。

## ●注釈/例

- ・腕立て伏せ・腹筋
- ・Wii-Fitの”筋トレ”

筋トレ



健康と美

いつまでも美しく、若々しい身体を保つ



## ●説明/定義

食事をコントロールする中で、効果的な脂肪の燃焼を助け、筋肉を増やすために補助栄養剤は必要不可欠。

ちなみに、この世界のMRPはミールリプレイスメント・パウダーのことで、通常の食事の代わりに摂るサプリメントを指す。

サプリメント



## ●注釈/例

- ・脂肪燃焼には、”必須アミノ酸”(有酸素運動前)
- ・筋肉増強には”プロテイン”(筋トレ後30分以内と就寝前)