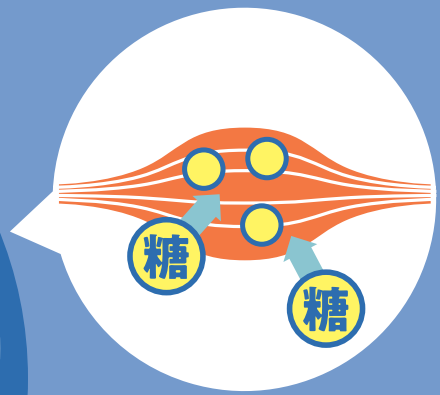




早期発見
早期受診
コース

健診・検診で
未来の自分を見つめよう。

血糖値を下げるには… 内臓脂肪を減らすと効果的!



筋肉の収縮で
糖が筋肉に取り込まれる

point!

- ☑ 糖がエネルギーになって血糖値も下がる!
- ☑ なかなか体重が減らなくても血糖値は下がる!
- ☑ 内臓脂肪が減るからインスリンの働きもよくなる!
- ☑ 食後 30 分くらいから、有酸素運動がオススメ!

運動
(＝筋肉を動かす)

脂肪を使う

内臓脂肪が減る

インスリンの働きがよくなる

筋肉がつく

基礎代謝がアップ

血糖値が下がる

