

スポーツの秋。  
週末はしっかり運動。



でも平日は、  
つつい座りっぱなし。



ウマく避けきれ!

## 健康トラップ 攻略法

週末に運動していても、平日はほとんど動かない。

そんな「動かない時間」が、健康の落とし穴になることも……

「週末だけ運動」の落とし穴を **ウマく避けきれ!**

攻略法  
1

まずは1日5分!  
平日もこまめに動こう

通勤や家事の合間など、短時間でもOK。  
毎日少しずつ体を動かす習慣をつけましょう。

攻略法  
2

座りっぱなしを減らして  
活動量アップ

仕事やテレビの合間に立つ、少し歩くなど、長時間同じ姿勢  
が続かないよう意識しましょう。

攻略法  
3

週末の運動に  
「平日のひと動き」をプラス

階段を使う、一駅分歩くなど、日常の中で体を動かす機  
会を増やすのがおすすめです。



「週末だけ運動」に要注意!

週末に運動していても、平日の活動量  
が少ないことも。毎日こまめに動くことを  
意識しよう!



はにわ君のストレッチや、  
ホワイトタイガーちゃんのレシピもチェックしてみて!

健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。