

運動療法

ウォーキングなどの有酸素運動を最低週3回、
1回30分以上行うようにしましょう
運動内容は軽めの歩行、水中運動、自転車運動
などが適しています！！

運動をすると善玉コレステロールが増加し
悪玉コレステロールが減少します \ (° ö °)

ただひたすら運動するのでは
なく、運動を楽しむことも
大事なことなんですよ～

