動けばいいってもんでもない

作者： 理穂
2014年 6月 24日(火曜日) 14:55 -

運動することは素晴らしいとみんな思い込んでるようで・・・
今日もそんなお客さまと会った
「私、ほんとに運動不足で！」と焦っていらっしゃったので、いろいろ話をした
生涯の拍動は20～30億回といわれていて、激しい運動で心拍数を上げるのはわざわざ寿命を縮めているようなものらしい さらに運動によって生じる活性酸素は、老化を加速させる
マラソン選手の寿命が短いことは有名だ　趣味としてのスポーツはストレス解消に良い
でもダイエット目的で無理にスポーツを始めようとしている女性には全くすすめない
心臓に負担をかけずに運動するにはふくらはぎを使うのが一番なので、できるだけ歩くことを意識してもらう　いつもの１駅を歩く、車で行くはずの買い物に徒歩で行く、など
疲れたら途中でタクシーに乗ればいい
お金を払ってジムなどに通うよりタクシー代の方が安い
運動不足でむくみがちな女性なら、この「なるべく歩く」という意識改革だけでじゅうぶん筋トレにもなる 運動慣れしている女性には、ゴルフ、ロードバイクやヨガをすすめている
ゴルフはカートに乗らなければ１ラウンドで約11キロ歩く
とにかく呼吸が乱れるようなスポーツはすすめない
筋肉のためには動くことは大切だけど、活性酸素を生んでしまうので抗酸化体質を作ることが重要 ビタミンCの積極的な摂取をすすめている　・・・と言いながら
大のスポーツ好きの私は、沖縄に来てから毎日身体を動かしている
サーフィン、ジョギング、ゴルフ、ロードバイク
昨日はちょっとのはずが、気づけば３時間もテニスをしてしまった
「あー、体に悪いなぁ」と思いながら・・・
今日は我慢して、知り合いの農園まで海辺の道を歩いている あと３キロちょっと
たどりついたら、大量のフルーツを食べるのだ

Wenick Man　Wenick Man