

たった5分！ちょっこし運動で血糖値は変わる

糖尿病瓦版

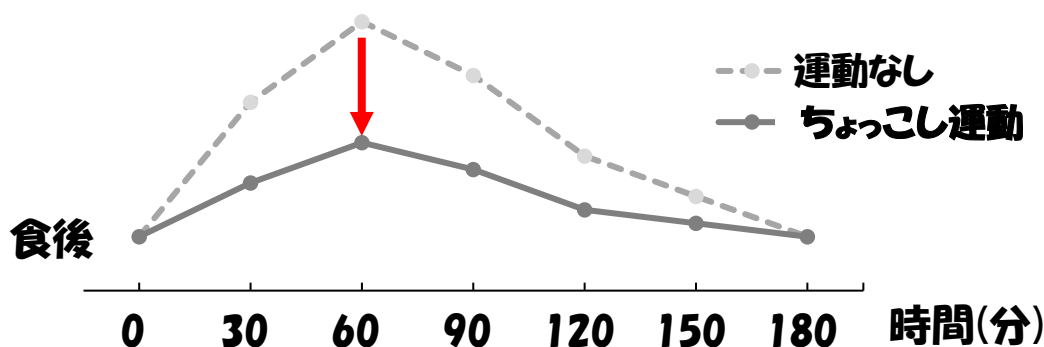
「運動は苦手」
「忙しくて時間がない」
そんな風におもっていませんか？



今日からすぐに始められる！

簡単で効果的な「ちょっこし運動」の秘密をご紹介します！

運動有無による血糖値の変化



今日からできる！ちょっこし運動リスト 手すりなど使用してもok

① 階段の昇り降り



駅や職場で

② その場で足踏み



テレビをみながら

③ つま先立ち



歯磨き中に

※転倒に注意して行ってください

ついつい食べ過ぎてしまうこの時期に、ちょっこし運動はじめてみませんか!!