

# 생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

## 비만과 운동

### 운동 효과 상상을 위한 포인트 ②

#### 일일 운동량 체크를(만보계 활용)

##### ◇ 만보계를 이용한 일일 도보수 조사 ◇

하루의 신체 운동량을 만보계로 조사해 보면, 비만한 사람일수록 걷는 수가 적은 경향을 보인다. 만보계는 1일 운동량을 수치로 확인할 수 있도록 되어 있다. 체중감량을 원하는 사람은, 하루 만보 이상은 걸어야 한다.

**목 표** 1일 만보 이상!

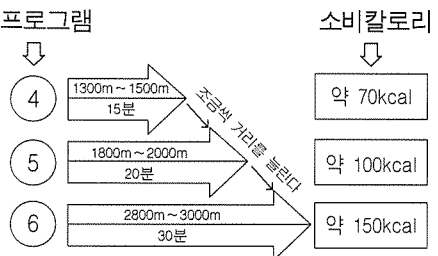
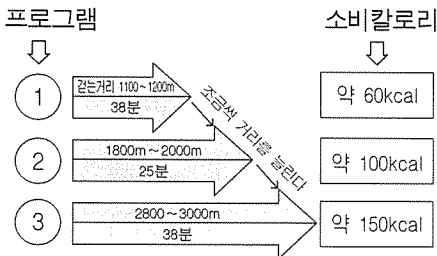
#### 당신의 운동 프로그램

##### ★ Walking(기분 좋게, 빨리 걷기)

천천히 걷는 것은 소용없다. 리드미컬하고 기분 좋게 걸어야 한다.

프로그램 ① 부터 시작한다.

빨리 걷는 사람은 프로그램 ④부터 시작한다.



##### ★ Jogging(천천히 뛰기)

“뛰어보고 싶다...”고 생각하고 있지 않나? 그러나 조금만 참으라. 빨리 걷기가 충분히 이루어진 다음에, 프로그램①부터 시작한다.

