多忙で運動時間がとれない人の 効率ウォーキング

通勤ヘルシーWalking

駅では必ず階段を利用 電車内で立てばカロリー消費UP

毎日利用する駅は歩くポイントの宝庫です。エスカレーターを使わず階段で上り下りすれば下半身がシェイプアップ。電車の待ち時間はホームをプチウォークしましょう。電車内で立てば、着席時よりカロリー消費増。「階段の上り下り」「揺れる電車」の負荷と移動時間を活用して、効率的なトレインエクササイズを！

トレインWalking

自宅～最寄駅まで歩く ゆとりのある日は1駅ウォーク

家から駅まで自転車やバスを使わずウォーキング。早めに家を出て、いつもより多く歩く曜日をつくるのもオススメ。出社ウォークは脳を目覚めさせ仕事の能率アップ、帰宅ウォークは仕事モードをゆるめココロを穏やかにしてくれます。家から会社まで近い場合は、公園や遊歩道など気持ちよい迂回ルートを歩きましょう。

- 乗り継ぎ駅の前後でもOK
- 歩く時間帯は、行き帰り都合のよい方

10minutesランチWalking

昼休みの10分ウォークで ＋1000歩（プラス） －カロリー（マイナス）

外食時は少し遠めのお気に入りランチ店までウォーキング。社内ランチ時は食後に会社周辺を歩いてリフレッシュ。どちらの場合も休憩時間に支障のない10分前後が歩く目安です。

デイリー買い物Walking

毎日歩いてスーパーへ 少しずつ買えばヘルシー＆エコ

食材や日用品の買い物はスーパーや小売店まで歩きましょう。帰りの荷物が重くならないよう必要量だけにして毎日買い物に行けば、新鮮＆廉価な特売品が買えてサイフにも優しい。