

## 運動についての質問と答え

メニュー	レポート
Q . ジョギングなど、騒音が気になります	A . ヨガマットやコルクマットを敷けば軽減されます
Q . 体重が増えたんだけど	A . 全く運動してなければ脂肪が落ちるより先に筋肉がつく事がある。 食事制限とかもやってみよう
Q . いつやればいい？（食前？食後？朝？昼？夜？）	A . 軽めの運動なので時間はいつでも大丈夫でしょう。ですが食事の前後は最低20分は開けましょう 補足で朝は脂肪燃焼されやすく夜は筋肉がつきやすい
-	-
-	-