

## メニューの並び方の秘密

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| メニュー | レポート                             |
| 1    | 効率よく脂肪燃焼させるには順序があるんだよな。          |
| 2    | ヨガ(ストレッチ) 筋トレ 有酸素運動 あとは遊び        |
| 3    | という感じがいいと思うが、もともとトレーニングのメニューの並びが |
| 4    | この順番になっているのも、意味があったんかな。          |