

食欲の秋は気をつけよう！

# コレステロール

人の体にある脂質の一種であるコレステロール。  
体内の悪玉コレステロールが増えすぎると、動脈硬化を進行させ、  
脳梗塞や心筋梗塞の引き金になります。  
善玉・悪玉コレステロールが基準値を超えてしまう「脂質異常症」に  
注意しましょう。



飽和脂肪酸を多く含む脂肪の  
多い肉、加工肉、揚げもの、  
洋菓子やスナック菓子、甘い  
ジュース、アルコールなどは  
摂り過ぎに注意しましょう



野菜、海藻、きのこ、大豆製品  
など食物繊維を多く含む食品を  
積極的に摂りましょう



1日30分以上、できれば週3日  
以上のウォーキングや筋力トレ  
ーニング、体操などの運動を  
日常生活に取り入れましょう

## コレステロールを下げる運動はShape21にお任せ

レッスン  
までの流れ

お問い合わせ

レッスン開催の2週間前までに  
メールもしくはお電話ください

相談

質問事項にお答えいただいた後  
インストラクターをご紹介します

レッスン当日

インストラクターが訪問し  
レッスンをを行います

お支払い

レッスン終了後10日以内に  
銀行振込にてお支払いください

運営会社

サンフォルテ

Samforte株式会社

出張専門フィットネスShape21

☎ 050-3551-3321

✉ mail@shape21.jp

受付時間/10:00~17:30/平日

インストラクターの出張エリア  
東京 | 神奈川 | 埼玉 | 千葉 | 茨城

シェイプ21

検索

