

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

検索

