

# Vivid 相談室

◆?にあてはまるものは何でしょう

Q1. 10分 = 60?

Q2. 10分 × 3か月 = 180?

**ヒント** Q1: 体重減量したい方にはよいニュースです。

Q2: 腰痛の方は必見! 10分の運動を3か月すると…

**\* Q1 と Q2 の関係はありません。**

この問題は Vivid 相談室のオリジナルですが、科学的根拠に基づいています。

◆この答えは Vivid 相談室前に張り出しています。

◆実際の運動の仕方に関しては Vivid 相談室(レギュラーコース)に申し込まれた方で希望された方にお教えしています。

水と陸の科学的運動プログラム

# Vivid 相談室

◆コーヒーにあるものを加えるとダイエット効果 UP!



+

?

◆コーヒーは色々な効果がありますが、あるものを加えることで**ダイエット効果**が加わります。さらに**糖尿病やがん予防などの可能性**もあることが徐々に明らかになっています。また、コーヒー以外にも応用できます！

**\*ご注意** ~この問題は**科学的根拠**に基づいて作っています~

このコーヒーを1回飲めば、その効果が出てくるものではありません。**個人差**がありますし、続けることで効果が得られるものです。

◆答えは **Vivid 相談室(レギュラーコース)**に申し込まれた方だけに、相談期間中に実際のコーヒーでおもてなし♪

# Vivid 相談室

◆?にあてはまるものは何でしょう

Q1. 10分 = 60?

Q2. 10分 × 3カ月 = 180?

答え1 「分」

答えは60分, もっと具体的に言うなら60分間のランニング(もしくはウォーキング), 運動の組み合わせ次第で, わずか10分の運動が60分のランニングと同様の効果をもたらします.

答え2 「日」

腰痛予防の運動10分間(週3回~毎日)を3か月続けた人は, そのあと運動をやめても, 運動を続けていた効果によって180日(約半年)ほどは腰の痛みの再発を防げることがわかっています.

\*実際の運動方法はVivid 相談室(レギュラーコース)に申し込まれた方にお教えしています.