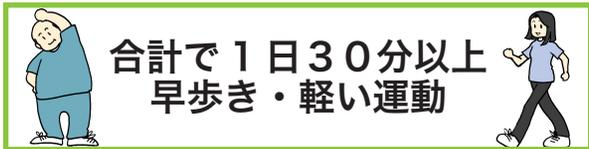


メタボリックシンドロームの運動療法

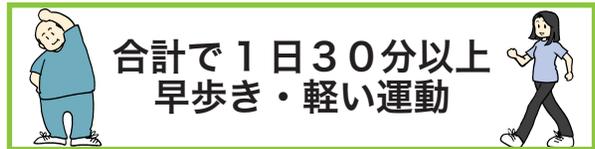


運動をする時はこんなことに注意しましょう

- ・定期的に医師のチェックを受ける
- ・準備運動とクールダウンを忘れずに行う
- ・体調や天気などの条件が悪いときには休む
- ・水分補給はこまめに、十分に取る



メタボリックシンドロームの運動療法

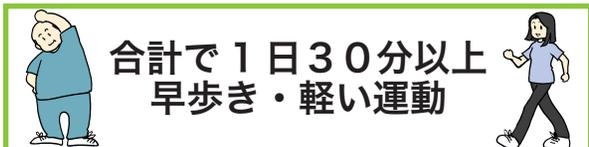


運動をする時はこんなことに注意しましょう

- ・定期的に医師のチェックを受ける
- ・準備運動とクールダウンを忘れずに行う
- ・体調や天気などの条件が悪いときには休む
- ・水分補給はこまめに、十分に取る



メタボリックシンドロームの運動療法

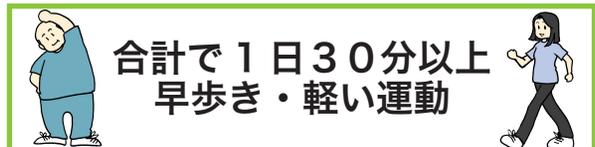


運動をする時はこんなことに注意しましょう

- ・定期的に医師のチェックを受ける
- ・準備運動とクールダウンを忘れずに行う
- ・体調や天気などの条件が悪いときには休む
- ・水分補給はこまめに、十分に取る



メタボリックシンドロームの運動療法

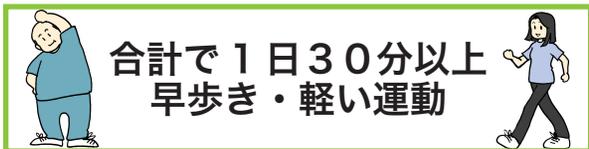


運動をする時はこんなことに注意しましょう

- ・定期的に医師のチェックを受ける
- ・準備運動とクールダウンを忘れずに行う
- ・体調や天気などの条件が悪いときには休む
- ・水分補給はこまめに、十分に取る



メタボリックシンドロームの運動療法

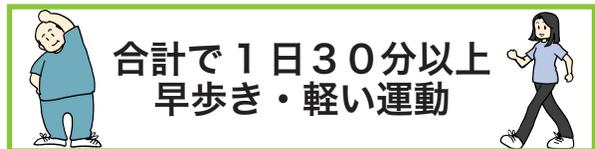


運動をする時はこんなことに注意しましょう

- ・定期的に医師のチェックを受ける
- ・準備運動とクールダウンを忘れずに行う
- ・体調や天気などの条件が悪いときには休む
- ・水分補給はこまめに、十分に取る



メタボリックシンドロームの運動療法

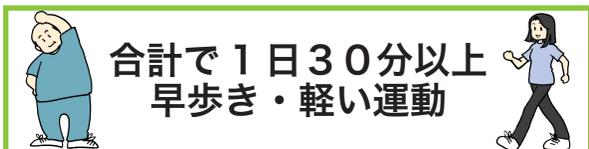


運動をする時はこんなことに注意しましょう

- ・定期的に医師のチェックを受ける
- ・準備運動とクールダウンを忘れずに行う
- ・体調や天気などの条件が悪いときには休む
- ・水分補給はこまめに、十分に取る



メタボリックシンドロームの運動療法

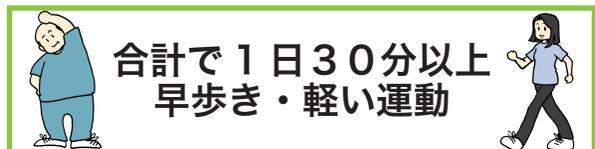


運動をする時はこんなことに注意しましょう

- ・定期的に医師のチェックを受ける
- ・準備運動とクールダウンを忘れずに行う
- ・体調や天気などの条件が悪いときには休む
- ・水分補給はこまめに、十分に取る



メタボリックシンドロームの運動療法



運動をする時はこんなことに注意しましょう

- ・定期的に医師のチェックを受ける
- ・準備運動とクールダウンを忘れずに行う
- ・体調や天気などの条件が悪いときには休む
- ・水分補給はこまめに、十分に取る

