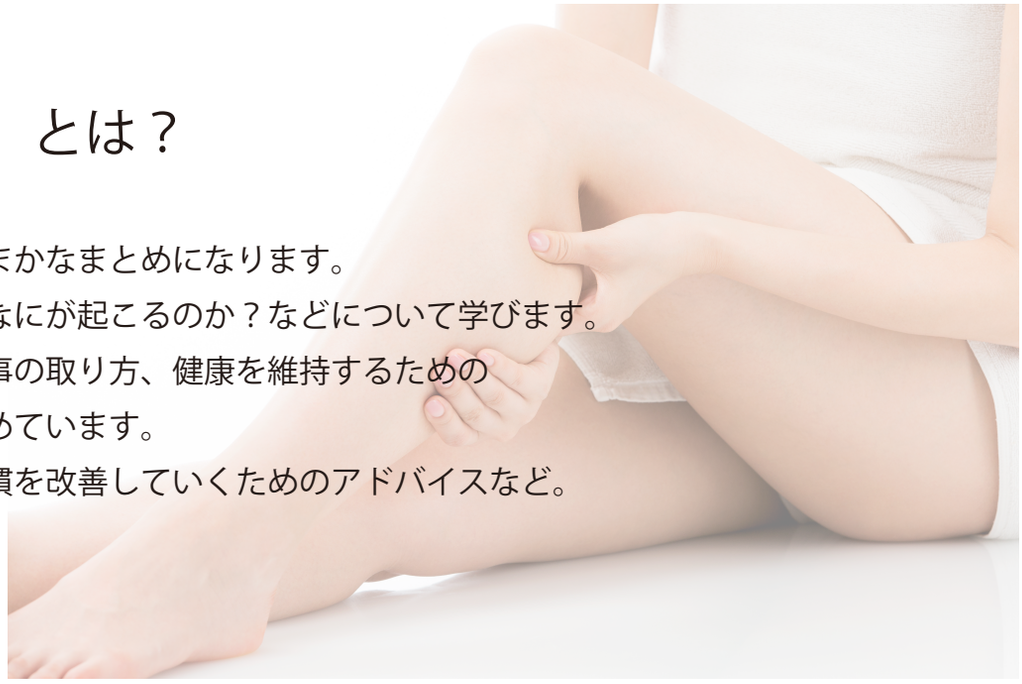
『現状維持』とは？

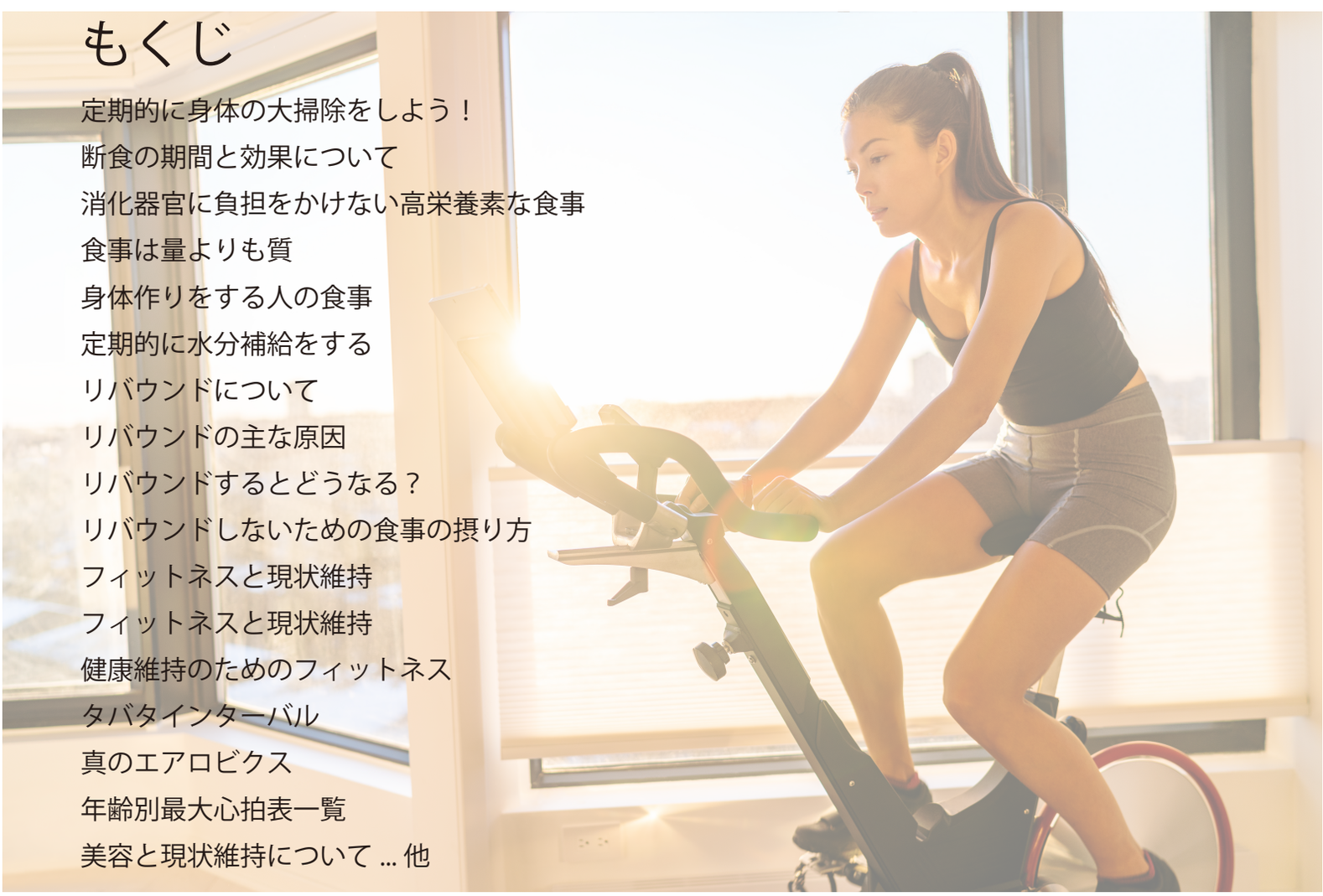


現状維持では、全ステップの大まかなまとめになります。
リバウンドについて身体の中でなにが起こるのか？などについて学びます。
更に、個々の生活に合わせて食事の取り方、健康を維持するための
フィットネスなどについてまとめています。
現状維持をするために、生活習慣を改善していくためのアドバイスなど。

結論として

①全ステップの大まかなまとめ。
※生活して行く上で健康を維持するための飲食などについて。
②リバウンドについて学ぶ。
③健康を維持するためのフィットネスなどについて学ぶ。
④美容と現状維持についてのまとめ。
⑤現状維持ための生活習慣を改善していくような内容の記事。

もくじ



定期的に身体の大掃除をしよう！
断食の期間と効果について
消化器官に負担をかけない高栄養素な食事
食事は量よりも質
身体作りをする人の食事
定期的に水分補給をする
リバウンドについて
リバウンドの主な原因
リバウンドするとどうなる？
リバウンドしないための食事の摂り方
フィットネスと現状維持
フィットネスと現状維持
健康維持のためのフィットネス
タバタインターバル
真のエアロビクス
年齢別最大心拍表一覧
美容と現状維持について ... 他