

## 당신의 체격은 적당한가?

적당한 체격(몸매)을 갖게 되면, 당신의 생활은 더욱 좋아질 것이다. 훨씬 아름답게 보이고, 느낌도 훨씬 좋으며, 일도 더 잘될 것이며 잠도 잘 잘 수 있을 것이다. 그러나 적당한 체격은 그냥 얻어지는 것이 아니다.



수영과 자전거타기는 아주 좋은 유산소성 운동이다.

켜 준다.

조깅·춤·빠른 걸음·자전거타기·수영 등이 모두 유산소성 운동이다.

늦었다고 생각하지 말고 지금 시작해 보라. 그러나 처음에는 천천히 실시하고 점차적으로 운동량을 늘리도록 한다. 만일 당신의 체중이 너무 많이 나간다면 운동을 시작하기 전에 의사와 면담을 해야 한다.

하루 30분 정도씩 규칙적으로 가벼운 유산소성 운동을 한다면 아주 적당한 체격이 만들어 질 것이다. 유산소성 운동은 당신의 근육을 부드럽게 해주며, 산소 섭취 능력을 증가시켜 주고, 혈액 순환을 개선시