

スポリハニュース

メタボリック星人 商品名“しぼやん”購入!! 体脂肪サンプル

7月号

平成20年6月発行

体脂肪1kgの模型”しぼやん”を購入しました。
みなさんに見て、触って、重さを体感して
欲しいという思いで購入したわけです。
(これが結構高い!院長ありがとうございます。)



最近、ドラッグストアに1kgの脂肪模型が置いてあるのを見たことがありますか?ダイエット食品のスペースにあり、肉の固まりのようなやつです。スタッフAもこれを見るたびにこれが欲しい!と思っていました。がしかし、リアル感がない。もっと「わー!」と思うものを…

そしてやっと見つけたのがコレ。リアル感を求めて食品サンプル(レストランのショーケースにある食べ物見本。フォークが宙に浮いているスパゲッティの見本が有名ですね。)の会社から取り寄せました。

商品説明はさておいて…

この脂肪を燃やす(1キロの脂肪減)には**7000キロカロリー**の運動が必要です。具体的に言うとウォーキングで**38時間**、ジョギングで**22時間**、水泳で**16時間**が必要なわけです。ウォーキングで38時間も?…なかなかやせないわけです(笑)。

だから、ぜんぜんやせないと言わずに粘り強くトレーニングしていきましょう。みなさんも”しぼやん”を触って、イメージしてトレーニングしてくださいね。

スポリハニュースでも体脂肪減らす特集をしていきますね。

さて、今日は運動で何グラム落としましたか、それとも貯えましたか。

8月のお休み ●8月14日(木)・15日(金)・16日(土)・17日(日)