

冬こそ汗かこう。

冬のダイエットは効果的。

ダイエットを「単に体重の減少」という意味で捉えるなら、夏の運動は汗による水分減少が起こりやすい分一時的な効果は望めるかもしれませんが。しかし実は、正しい意味でのダイエット(=脂肪を燃焼し体重減少)を行うなら、冬の方が効果は大きいのです。体温を維持するには主に脂肪を燃焼し熱量を確保します。気温の高い時期より冬の方が体温維持は大変なので、その為にはより多くの脂肪を燃焼する必要がある、というのが理由です。

〇〇〇フィットネスクラブで本格的なダイエットを行きましょう。

期間中にご入会で
入会金
初月月会費 ￥

0

冬のセレクトキャンペーン 11/00(金)~12/00(金)[10/00(火)10:00受付開始]

〇〇〇〇フィットネスクラブ TEL.000-000-0000



●●●フィットネス 検索