

表. 1か月に1cmの「腹やせ」を達成するには

●腹周り1cmダウン↓ \div 内臓脂肪1kg(約7000kcal)の減量 \div

食事と運動で1日約230kcal(=7000kcal \div 30日)の減少を達成すること

ウォーキング	1分間の消費kcal	100kcalの相当時間
ブラブラ歩く(散歩)	2.7	37分
普通に歩く(平常歩)	3.3	30分
大股でサッサッと歩く(速歩)	4.2	23分
大股で力強く風をきって歩く(急歩)	7.9	12分