

P74 コレステロールを下げる
生活習慣 編

普段の家事で
カロリーを消費



ゆっくり鼻呼吸で
リラックス

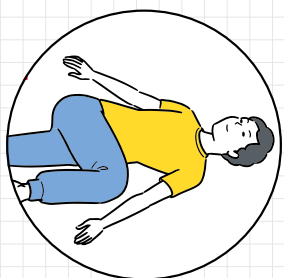


38℃のぬるま湯浴で
代謝アップ



P90 コレステロールを下げる
運動・ストレッチ 編

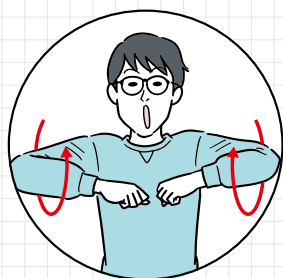
寝たままストレッチで
肥満解消



ずぼら腹筋で
筋肉量アップ



デスクワークの
合間にストレッチ



健康診断でコレステロール値が高いから気を付けろと言われたけど、食事制限も運動も自分にはハードすぎる……。そんなずぼらなあなたのために、ちょっとした習慣や食材選びを変えるだけでコレステロール値を改善することができます。120ものお得技をご紹介します！

下げる
お
得
技
120
コレステロールを

ずぼらでもラクラク♪

薬いらずで
LDLコレステロール値
140mg/dl未満
を目指す！

P18 コレステロールを下げる
食材 編

羊肉を食べて
中性脂肪を減らす



トマトジュースで
血管をキレイに



高カカオチョコで
動脈硬化を予防



P48 コレステロールを下げる
食習慣 編

適量なお酒が
善玉を増やす



小さめの茶碗で
ご飯の量を減らす



外食ランチは
和定食をチョイス

