

歩数計やスマホを持ち歩くと 歩数が増やせる!?

歩数計やスマホアプリなどで毎日の歩数を計ると

- ・「運動をしよう」という動機付け
- ・運動量を増やし、体重を減少

するのに役立つことが、16万4,000人を対象とした研究で明らかになった。

さらに

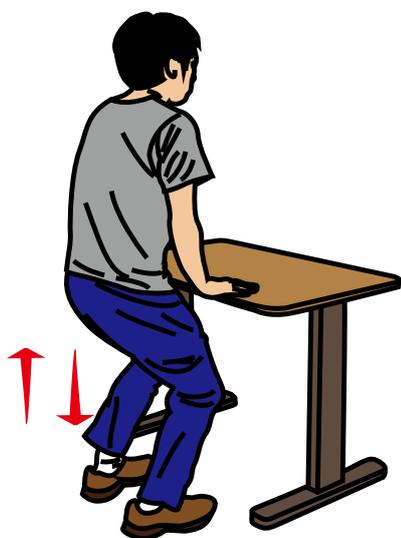
最大で

1800歩増やせる可能性

持ち歩いて**6000-8000歩**を
目指しましょう

Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses (Lancet Digital Health 2022年8月)

歩く以外の運動では
浅いスクワットがおすすめです



おすすめのウォーキングアプリ



歩数計



<https://www.ito-technologies.com/>より引用