

短い時間の筋トレでも  
体は変わります!!

まずは1日10分程度から。「0」だったのが「10」になる。体にとってはとても大きなことなんです!

トヨタ社員はじめ **ビジネスマン向けメタボ対策トレーニング**を指導する著者が教えます。

「1 + 1 = 3」になる!

2つの動きで効果3倍!  
「2in1メソッド」で  
時短トレーニング! →P.138~

日常に取り入れられる  
トレーニングも掲載。→P.82~

通勤中でもバテずにできる!

評価シートに記入でわかる!

「体力テスト」で  
自分に合ったメニュー  
がわかる! →P.106~

凹んでいこう...

「社社員は

