

脳にいいアプリ-利用方法

① スマートフォンを身につけて歩く
今日の目標歩数まで頑張ってください！



② 隙間時間にちょこちょこ脳トレ
毎日目標回数を達成して、目指せ横綱！



③ いつもの食事に脳にいい品目をちょい足し
食事は無理せず、バランス良く！



【ポイント】

- ・意識的に速く歩く
脳には中強度の運動が効果的です。
- ・姿勢を正して歩く
足や腰の負担が軽減します。
- ・ゆっくり大きく呼吸
有酸素運動で全身の血流が改善します。

【ポイント】

- ・新規性
脳トレは定期的が増えます。
- ・多様性
多数の脳トレが行えます。
- ・チャレンジ性
だんだん難しくなります。

【ポイント】

- ・無理な食事制限は×
自分の好きなものを適度に。
- ・脳や体に良い物を知る
普段の食事にちょい足ししてください
- ・バランス良く
偏らずバランスを心がけてください。