おススメの BOOK 一冊

今回のオススメ

「ランニング"する前に読む本
～最短で結果を出す科学的トレーニング"～」

おススメの一冊

「スロージョギング」という言葉をご存じでしょうか?
ランニングやマラソンと聞くと苦行のようなイメージをお持ちの方も少なからずおられると思います。

この「スロージョギング」は息があがらない程度に楽に走ることを指しています。
消費カロリーはウオーキングの 2 倍でダイエットにも最適。そして、この「スロージョギング」を続けることでマラソンを完走することもできる。足腰にも負担がかからず、身体の色々な機能に良い影響をもたらす。

この著書では、それらの「スロージョギング」のメリットを科学的な見地と共に書かれています。

僕自身、この本がキッカケではありませんが、健康のために早朝ランをしています。
週に 3～4 回のペースで、朝の 6 時ぐらいから約 5kmほどをランニングしています。

結構、今まではぜいぜいしながら走っていたのですが、この本を参考に今はゆっくりゆっくりの「スロージョギング」を実践しています。

また、実際に自分の身体の変化などをご報告できたらと思います。
ぜひ、運動不足の方含め、健康にご興味のある方にはお読みいただきたい一冊です。

2019 サマーセールのご案内

7/12(金) 13(土)

箕面のちいさな宝石屋 店内

詳しくは別紙にて！お値打ち品多数！
この機会にご利用くださいませ。