

「ジムで何時間運動すればいいですか？」ってよく聞かれます。
でも、実はこれ、多くの新規入会者がハマる落とし穴なんです。

みんな最初はやる気満々。
ストレッチして、筋トレして、有酸素運動して、レッスンもやって...
で、気づけば2〜3時間！
「やったった感」はすごいんですよ。
でも、実はこれ、成功する人のパターンじゃないんです。

結果どうなるかというと...
3日後、時間が取れなくて『今日は行かなくてもいいか』になりがち。
これが続いて、1週間、1ヶ月と経つうちに、フェードアウトしていきます。
逆に、ジムを長く続けている人、つまり“ベテラン”は違います。

彼らの合言葉は「サクッと来て、サクッと帰る」です。
平均30分〜1時間以内、余計なことはしません。
効率よく、短時間で終わらせるからこそ、生活に無理なく組み込んでいるんです。

じゃあ何が大事なのか？
結論：続けることが一番の近道。
いきなり頑張りすぎて挫折するより、短時間で効率よく続ける方が、体も心も変わっていきます。

たとえば...
植物の種に一気に水をあげて後は放置ってしても全然芽が出ないかもしれないですね。
仮に芽が出ても継続して水をあげないと、すぐに枯れてしまいますよね。

だから、これを聞いているあなたに伝えたい。
「ジムでは、長くやらずに早く帰れ！」

プロフィールURLのLINEを登録して「レシピ」とメッセージで激やせ食事レシピをプレゼント！