

考えて努力を継続

がむしゃらな へばる意味合いでの努力ではなく、
いかに楽して目標に達するかの
努力の継続を 日々考えながら動く

その人の本質が見える時

ただし私が ティラースイフトさん のような外国人女性だと、
日本の方々は別世界の存在と認識する感じで、そのような感情は湧かないと思っています
そして私は知っている・・・
では ティラースイフトさんは自国ではどうか・・・それはしないのです

基礎代謝を分析してみた

とりあえず男性の平均値で比較

- ①一般男性平均値 1,500kcal
- ②アスリート平均値 1850kcal
- ③私の直近1年間平均 1870kcal

筋肉量の多い分、基礎代謝は高い数値となります

ちなみに プロボクサー 1,800kcal

(階級までは記載されていませんでした)

ちなみに 力士 3,000~3,500kcal

ちなみに バレエダンサーの平均値は曖昧でした
だそうです