

開始跑！

前陣子才發現我體重又超標，甚至昨天量體重又發現還在增加！今天下決心再次減重！😁

早晨 6:00 多，有點掙扎，但還是勇敢地換裝出門，一邊找個跟大家類似的跑步紀錄手機 app 來用。遙想幾年前，在老舊緩慢的手機上用 Strava 還挺痛苦的，今天一找，看到 Play Store 搜尋「慢跑」結果上第一款就安裝了¹⁾，想不到，這款 app 還挺貼心的，居然提供循序漸進的跑步訓練計畫，每天用短時間慢跑+健走交替進行的方式半小時可達 3 公里多，好像 神知道我的腿及體力可能不見得能負荷每天跑 3 公里，而只跑 1 公里又太少的樣子；而且，每天開始前，有 3 分鐘的暖身操，及最後的放鬆時間，好像真有那麼一回事是運動科學專家設計的？

然後，邊跑 app 還能連結 Spotify 或其他播音樂軟體，想聽啥就聽啥，不亦樂乎，絕(ぜっ)好(こう)調(ちょう)！

而且，這款 app 也能讓我記錄每天體重變化，甚至還包括飲水量紀錄及提醒功能，讓我能兼顧腎臟健康。哇！果然下決心做一件事時， 神就會動員資源來幫忙你耶！❤

今天起，每天的運動紀錄，我會留影並結合 app 記錄的成績，上傳到 FB 上給限定的朋友們看，當作日記的一部分囉！😊

published, 保健, 減重, 慢跑, 決心

¹⁾

Leap 跑步記錄 - 跑步追蹤、減重應用程式 - Google Play 應用程式。奇怪的是，我後來看了好幾篇所謂推薦熱門跑步 app 的介紹，卻幾乎沒人提到這款？😐

From:

<http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/> - 夏夜暖風

Permanent link:

<http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/diary/2020/03/16-run>



Last update: 2020/03/19 22:55