

答え

食前



運動の際に最初に使われるエネルギーは糖質であり、糖質が不足すると脂質が使われます。

つまり、食前の糖質が少ない時間に運動をすれば、

脂質を燃焼させるまでの時間が短縮でき、短時間で

効率的に体脂肪を減らすことができます。