



# 2020.2月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ BenesseHPを参考にしています。



## 簡単な“温活”を取り入れて

## 代謝をアップさせましょう！！

### 元気？



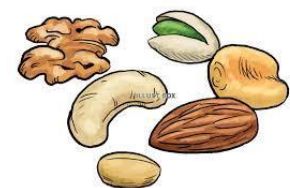
起きる前、寝る前に  
ふとんの中で3回ずつ  
**深呼吸**をする

おへその下（丹田）に手を当てて、  
鼻から吸って口から吐く深い呼吸を行うことで、  
胸やおなかの筋肉が動き、**代謝がUP。**



起き抜けに、**さ湯**を1杯。  
内臓から一気に温める

おやつは、  
ケーキやあんこよい、  
**ナッツやチーズ**



すき間時間に、  
手をグーパー  
& 指先をもむ



3食すべて必ず、  
**たんぱく質のおかず**  
を食べる

