

2月は寒さが厳しく、甘い誘惑も多い季節。

「食べすぎたかな…」と思ったら、ちょっとした習慣で整えてみましょう。

食べすぎ習慣の“くふう” アドバイス！！

くふう1 甘いものは“ひと口の満足”で

バレンタインのチョコも、器に少し盛って味わうだけで十分。

「食べる喜び」を大切にしましょう。



くふう2 温＋繊維で食事を整える

根菜の煮物や雑穀ごはんで、
体を温めながら腸活サポート。



くふう3 お風呂でめぐりを促す

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、血流を整えて代謝アップ。

くふう4 寝る前5分のストレッチ

肩回しや脚上げで、
冷えやむくみをリセット。
心も体も軽くして眠りにつきましょう。



「ダイエット＝がまん」ではなく、「ダイエット＝整える・楽しむ」

と考えることが続けるコツです。

春に向けて、心も体も軽やかに整えていきましょう。

今日からできる小さな習慣を、
一緒に始めてみませんか。

太平調剤薬局は、

皆さまの健康習慣をそっと応援しています。

