

1年の中で一番、気分が沈みやすい季節になりました。

梅雨どきは、湿気・気圧・寒暖差が重なり、体がだるくなりやすい時期です。

こうした“なんとなく不調”は、誰にでも起こります。

- 足がむくむ
- 体が重い
- やる気が出ない
- 眠い
- 胃腸が弱る



このような不調がある時は、

ダイエットの成果も出にくくなります。

だからこそ、今は“痩せる”よりも

体を整える ことが大切です。

体が整えば、7月・8月の“**痩せやすい季節**”に

自然と結果がついてきます。



そこで、薬局からのお願いです。

「なんとなく不調」をやわらげるために、

次の6つを意識してみてください。

- 朝、白湯を一杯 — 内臓が温まり、むくみが抜けやすい
- 軽くストレッチ — 雨の日でも代謝が落ちにくい
- 階段を使う — 外に出られない日でも運動量を確保
- 温かい飲み物を選ぶ — 冷えによる代謝低下を防ぐ
- 湯船につかる — 気圧で重くなった体をリセット
- 塩分を控えめに — むくみ対策に効果的

どれも“頑張らなくていい”ものだけを選びました。

6月は、地味に、でも確実に代謝アップをしていきましょう。

