



自律神経はどうやって整える？

秋は過ごしやすい気候ですが、夏の暑さによる体力の消耗や台風による気圧の変化によって、“自律神経”が乱れがちなシーズン

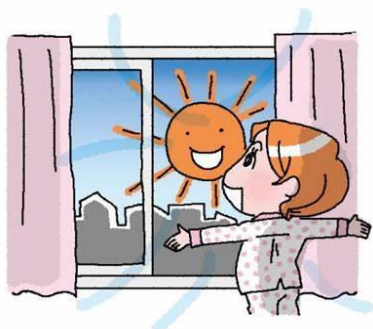
なんだか元気が出ない
寝ても疲れが取れない



自律神経は規則
正しい生活が好き♡

朝の過ごし方

- ・朝起きたら、朝日を浴びる
- ・コップ1杯の白湯を飲む
- ・朝食を食べる



昼の過ごし方

- ・軽い運動をしましょう
- ・カフェインや糖質の多いものは避けましょう



夜の過ごし方

- ・寝る1時間前から、スマホやPCに触らない
- ・ぬるめの湯船に首まで浸かる

