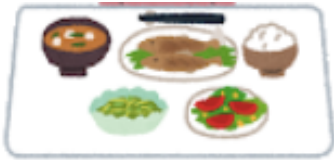


あなたの免疫力を100%働かせ 体も心も元気に過ごすコツ

1. 3食バランスよく
2. タンパク質を多く
3. 加工品を少なく



食事

1. 週2回の運動
2. 額に汗かく入浴
3. せめて腹式呼吸



運動

栄養を細胞に届ける!

血流促進・免疫アップ!

睡眠

自律神経バランスが整い、免疫アップ! 心穏やか♡

1. 23時までには、ベッドに横になろう
2. 最適な睡眠時間は7時間
3. 朝日を浴びよう

