

8月号のテーマは夏の悪循環「夏バテ」です。

暑い日が続きますね。つい冷めたいものをしてしまいますが...

冷めたいものを多くすると、内蔵が冷え、胃腸が弱りますね。胃腸が弱ると、しっかりした食事はとりにくく、

ミネラルが不足、体力がおちていく。

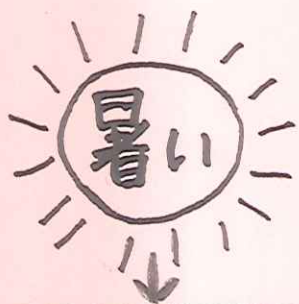
これがクルクル回るほど弱り

夏バテ、夏カゼになってしまいます。

体力の回復にはやっぱりレオピーンですが、

冷めたいドリンクのかわりに

熱いお茶もオススメです。



冷たいドリンク

体力低下

悪循環

胃腸が弱る

栄養不足

さっぱりした食事

発汗・下痢
嘔吐・発熱
などによる
脱水状態に...
ゼリーも
あります。

OS-1
500ml
¥200

オーエスワン

? なんで暑い夏に
熱い飲み物なの??

熱い飲み物は、ゆくり飲むので、
水分の摂りすぎを抑え、汗とともに、
体の熱を外に出してくれます。



また、お茶は 体内の熱を下げ、
イライラも角質消してくれます。
暑い夏を熱いお茶で乗り切りましょう!

こんにちは!



ハトリぞす!!
今月からはまた
谷田橋通信へ
病気になるから体作り
を応援し