

# 季節の変わり目に要注意!!

「季節の変わり目」は 体調を崩すことの多い時期です。  
それは、環境や温度の変化に自律神経が対応しきれず  
抵抗力や免疫力が弱ってしまうからです。

多い症状としては...

自律神経失調症、風邪、  
胃の不調、疲れ、だるさ、落ち込む、  
肌のトラブル..... などがあります。



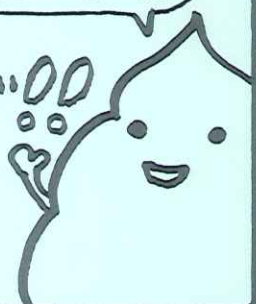
では、この時期も元気で過ごすには、どうすればいいのでしょうか?

## 便秘

ご相談ください★

あきらめないで!!

元気なウンチが  
どっさり出せる!!



## 免疫力を高める

「AGE  
エキス」を  
摂りましょう!

## 良く噛んで

だ液とよく混ぜて  
よく噛むことで、胃や腸へ  
負担減ります。

食べる

## オススメ健康法

温かい消化器に  
「冷え」は大敵!  
口に入れるものは常温を  
心がけましょう。

## 食事・飲み物

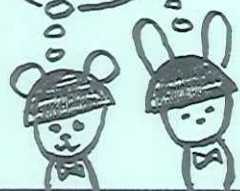
こんにちは

## ハトリ

です

乗せて...

先月、念願のハーレーを  
手に入れました!!!  
あちこち探して、一年程  
かかりましたか!!  
おやくコレと  
いう一台に出逢  
ました。



和食を2x2x  
野菜、魚、  
キノコ、芋類、海藻  
上手に  
摂りましょう。

生活のリズムを  
起床・就寝  
時間を決めると  
身体が楽に  
なります。

整える