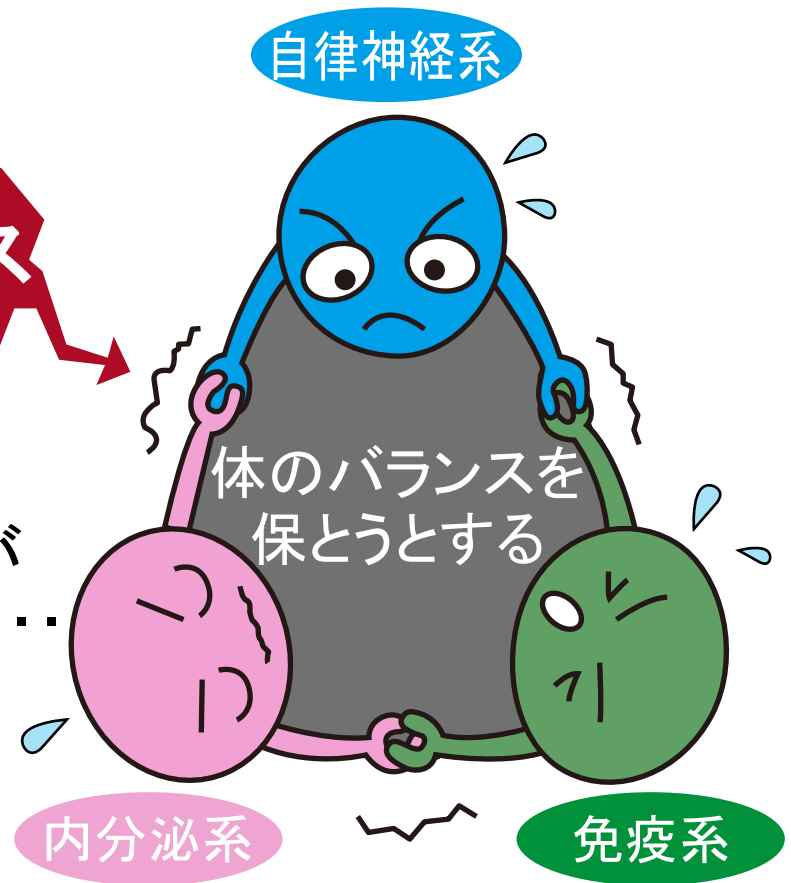


ストレス



ストレスが加わると...



ストレスに強い体を作る予防養生法

- ①日光を全身いっぱい浴びましょう。
朝日に浴びる事によって脳内元氣物質セロトニンが増えて活性化
- ②20～30分の運動をしましょう。
運動することにより脳内元氣物質セロトニンが増えて活性化
- ③ストレスに強い体を作る食養生。
セロトニンの原料でもあるトリプトファン、ビタミン B6を多く含む品
(チーズ・バナナ・ヨーグルト・大豆・レバー)
- ④カラオケ・スポーツ観戦、感動の涙も感動的。
- ⑤スキンシップ、マッサージ、ペットとの触れ合い。
- ⑥ストレス解消呼吸法