

体調の変化に対して自分でできること

- 食事に気をつける

糖分や塩分を取りすぎていないか？

脂っこい食事を取りすぎていないか？

- 軽い運動を取り入れてみる

ウォーキング

ストレッチなど

- 自分に合うリラクゼーションを生活に取り入れる

ヨガ

気功

マッサージ

鍼灸

アロマセラピー