

心も身体もイキイキと ゆらぎの春を快適に過ごすために!

暖かな日差しに心弾む春ですが、この時期に不調を感じる人も少なくありません。

「なんとなくやる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠くなる」など…

新たな季節を心から楽しむためにも、まずは生活スタイルを見直して体調を整えましょう。

春は自律神経の乱れに要注意!



気候や生活、環境の変化などのストレスにより、内臓の動きや代謝、体温をコントロールする自律神経が乱れやすくなり、心身や肌の不調が現れる。



Let's BEAUTY

自律神経を整えて、イキイキとした毎日を!

日常生活で意識したいポイント

1 こまめに身体を動かす

適度な運動は自律神経を整えます。ウォーキングや階段を使用するなど、積極的に身体を動かしましょう。

2 良質な睡眠をとる

睡眠のリズムを整えるとホルモンが分泌され自律神経も整います。目もとや首もとを温めるなど、リラックスできる工夫を取り入れて。就寝前のスマートフォンはNG!

3 1日3食をバランス良く

健康の基本は栄養バランスの良い食生活。特に、自律神経を整える作用があるミネラル、ビタミンは、不足しがちなので積極的に摂るようにしましょう。たとえば、
ビタミンC：みかんやイチゴなどの果物類
βカロチン：緑黄色野菜、卵、レバー
カルシウム：乳製品、豆腐、ゴマ など。



自律神経を整えて代謝アップ!免疫力もアップ!



バイオサポート
キャンペーン
はじまりました!

バイオくんをあなたのサポーターに!

LINE
スタンプ

ワミレスオリジナルキャラクター「バイオくん」がLINEスタンプになりました。ぜひご活用ください。

SDGsの取り組みの一つとして、売上金の一部を海を守る環境保護活動に役立てます。



健康食品等を賢く
取り入れて快適な日々を

