この症状って…秋バテ!?

□食欲がなく胃がもたれる
□立ちくらみ、めまい
□疲れやすくだるい
□頭がボーッとする
□寝不足で朝スッキリ起きられない

秋バテの原因

- クーラーによる自律神経の乱れ
- 暑さによる疲れ・ストレス
- 冷たいものの摂り過ぎ
- 冷房による冷え

自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血のめぐり）こそ秋バテ！の原因になります!!!

「秋バテ」対策は温めとリラックス

- 温めの湯船にゆっくり入りましょう
  新陳代謝もUPして疲れも取れ、夜もぐっすり眠れます
- リフレッシュには軽い運動を
  軽い運動をすると脳内でカラダを活性化するホルモンが分泌されます
- 上手な温度調節
  5℃以上の温度差をくり返しているとバランスを崩しはじめるので十分注意しましょう

金時堂—ｐｈ　検索

ホームページを作成しました！

facebook

フォローお願いします

いいね！