



この症状って…



秋バテ!?

秋バテのサイン

- 食欲がなく、胃がもたれる ◦ 疲れやすくだるい
- 立ちくらみ、めまい ◦ 豆頭が**ポーン**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(血めぐり)こそ

秋バテ!!

の原因になります!!

秋バテの予防・対策

- 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
十分気をつけましょう。



金時堂—p h

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!