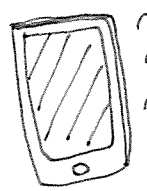


# COCO.R 通信 vol.39

「アンチエイジング」 体を老けさせないための生活習慣ポイント

ちょっとした日常の習慣が「アンチエイジング」の明暗を分けるそうです!

## その1 ベッドの中ではスマホを見ないです!!



「ブルーライト」を浴びると「メラトニン」という睡眠に深く関係するホルモンが低下するそうです!  
 ↓ 睡眠の質が低下すると...!!

肌のターンオーバーの乱れ 肌荒れ 肌の老化

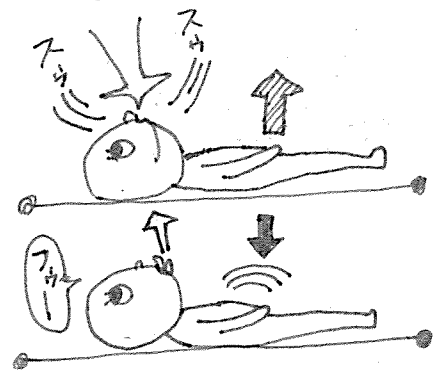
## その2 体の冷えは禁物!!



体温は1度下がった状態が系統と免疫システム、代謝システムがうまくはたらかなくなるそうです!  
 ↓ 新陳代謝が高止まりしてしまうと...!!  
 体に不必要なものを除去できなくなると悪循環が生じてしまうそうです

その他 適度な運動 歯のケア も大切です!!

といった... 冷えでお困りの女性が多いと思います  
 ↓ 冷えで下がった免疫をアップするホームケア



- Point
- ゆっくり鼻から吸って声を出しながら息を口吐く
  - 息を口吐く時、下腹から手押し上げるように手で圧をかける
  - 食後 2~3時間後がBEST!
  - 水を飲んでから行う

☆ バルトなど体を締めつけるものは、お休してリラックス〜月枕は使わないのがおすすめです!

アンチエイジングには、バランスのとれた食事が大切です

「子系子は優しいよ」 ⇒ 毎日とりたい食事の豆類文字 (まごこはやさしいよ)

ま	ご	こ	は	やさ	しい	よ
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
豆類	ごま	米	わかめ	野菜	魚	いたけいも類
☺	☼	(なるべく玄米)	(海藻)	🍎	🐟 (きのこ)	😊 (発酵食品)

夕食をとりるときに、朝食と昼食を思いだして足りない食材をとりやすいですね

COCO.R ブログ也已信しております  
<http://coco-r.net/>

ホームページにてCOCO.R通信 vol.1 ~ vol.38 載せております