

寒い時期の私の健康法☆

2021年11月4日

こんにちは😊モリモリです♪

寒い🥶時期になって来ました

この時期に私はしっかり温活腸活します。

体を冷やさないように食事は温かい物中心にします。

体のツボ おなかのカイロを貼ります。

足首レッグウォーマー立ち仕事している私達には最強です。

運動、足は第二の心臓と呼ばれるので毎日軽いウォーキングを心がけます。

体を温める事で腸の働きを良くし第二の脳と呼ばれる腸をしっかり整えます。

身近にある発酵食品チーズ、ヨーグルト、納豆、は欠かせません

そして毎日飲んでいるヤクルトこれが一番です👍

今年もあとわずか健康的に年を過ごしたいですね！