

# タイム別簡単セルフケアをご紹介します

タイム  
A

ほんのひと汁で  
栄養をしっかりと  
取りたい!



材料

野菜(なんでも)  
豚肉  
だし  
みそ  
すりおろしたしょうが  
(なくても可)

作り方

1. 野菜、豚肉を一口大に切る
2. 鍋に油をひいて炒める
3. 水が通ったら水を入れてゆでかくなるまで煮こく
4. しょうが、だし、みそを入れて混ぜる。

タイム  
B

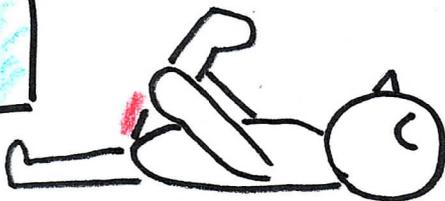
ゆとり  
が風呂につかると  
リラックス  
しよう!



- 入浴前に発汗作用を促すため  
白湯をコップ1杯飲む。
- 38~40℃のぬるめの水湯に肩から  
下まで20~30分かかる。
- 食後1.5時間~2時間半ほどあける。
- お風呂に入った後無理せずすぐに出る。

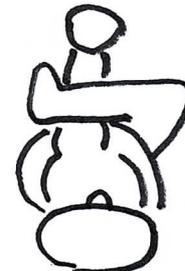
タイム  
C

しっかりとストレッチをして  
血流を良くしよう!



ももらのストレッチ

両ひざでねこ足から  
片方の足を上げる。  
ヒザが曲がっても良いので  
上げた足の裏側で両手を  
かかめて自分の前に引き  
よせる。



お尻のストレッチ

☆ひざ伸ばした足のヒザを  
外側に曲げて開き、逆の  
足のももの上にのせろ  
伸ばしたほうの足を自分の  
前に引き寄せつつ両手を  
ももでかかめるようにして  
より自分の前に引き寄せろ。

タイム  
D

A~Cすべて  
おすすめです。  
自分のできるところから  
やってみましょう。

Lineからのおすすめ  
コースはコチラ!!

もちん!!

足裏反射区コース

00000

20分 → ¥2,222  
(税込)

30分 → ¥3,333  
(税込)



足の冷えと内臓も  
活性化されます。