

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

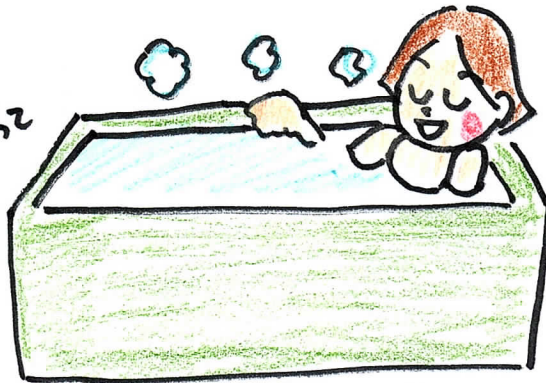
野菜(なんでも)
豚肉
だし
みそ
すりおろしたしょうが
(おろさない可)

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~1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!



もも裏のストレッチ

両ひざを立ててお尻から足
の裏の足を上げる。
ヒザが曲がっても良いので
上げた足の裏側で両手を
かかち自分の前に引き
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
ももひざをかかちるようにして
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

〇〇〇〇〇

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。