



\\ 酷暑を乗り越えても油断禁物! 気温の変化や夏の疲れが体に出る季節 //

知らぬ間に**秋バテ**してるかも!?

6つの質問に答え体調をチェックしよう!



朝起きても
スッキリしない?
...ぐっすり寝たのに、まだ眠い~



気分がなんとなく
沈みがち?
...やる気スイッチ、どこいった?



冷たいもの、
まだつい飲んじゃう?
...アイスコーヒー、やめられないよね



肌や髪乾燥が
気になる?
...空気も心も、ちょっとカサカサ



食欲がなんとなく
ない気がする?
...食欲の秋なのに、、、不思議



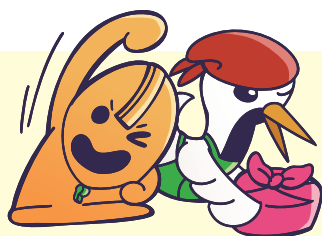
体がだるくて
動きたくない?
...スポーツの秋なのに、、、また、不思議

3つ以上、当てはまる人は...



もしかして秋バテかも!?夏の疲れや季節の変化に体がついていけないサインかも。湯船につかる、温かい食事をとる、睡眠リズムを整えるなど、自律神経を整える習慣を心がけてね!無理せず、まずは“ひとつ”できることを始めてみよう。

※病気の可能性の有無を示唆する目的でつくられたものではありません。胃腸の健康に不安がある方は医師にご相談ください。



はにわ君のストレッチや、つるさんのレシピもチェックしてみて!

胃腸や健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。