



それ、自律神経のみだれかも

1. 食事は3食しっかりと お菓子ですませていますか？

食事は体温を上げる大切なエネルギーです。バランスよく食べましょう。

自律神経を整えるためには...

2. 十分な睡眠 バイト中心の生活になっていませんか？

夜型の生活は体内時計が狂い、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

その日のうちに布団に入り、朝はたっぷり朝日を浴びましょう。

3. リフレッシュする 泣いたり、笑ったりしてますか？

映画やコンサートに行ったり、本を読んだり、腹式呼吸（鼻から4秒で吸って、口から8秒で吐く）でリラックス&リフレッシュしましょう。

4. 首のまわりを温める 寝るときにカイロなどであたためます

リラックスして、寝つきも循環も良くなり免疫力がUPします。

出典：なぜ「これ」は健康にいいのか？小林弘幸

まず生活習慣を整えることから始めよう