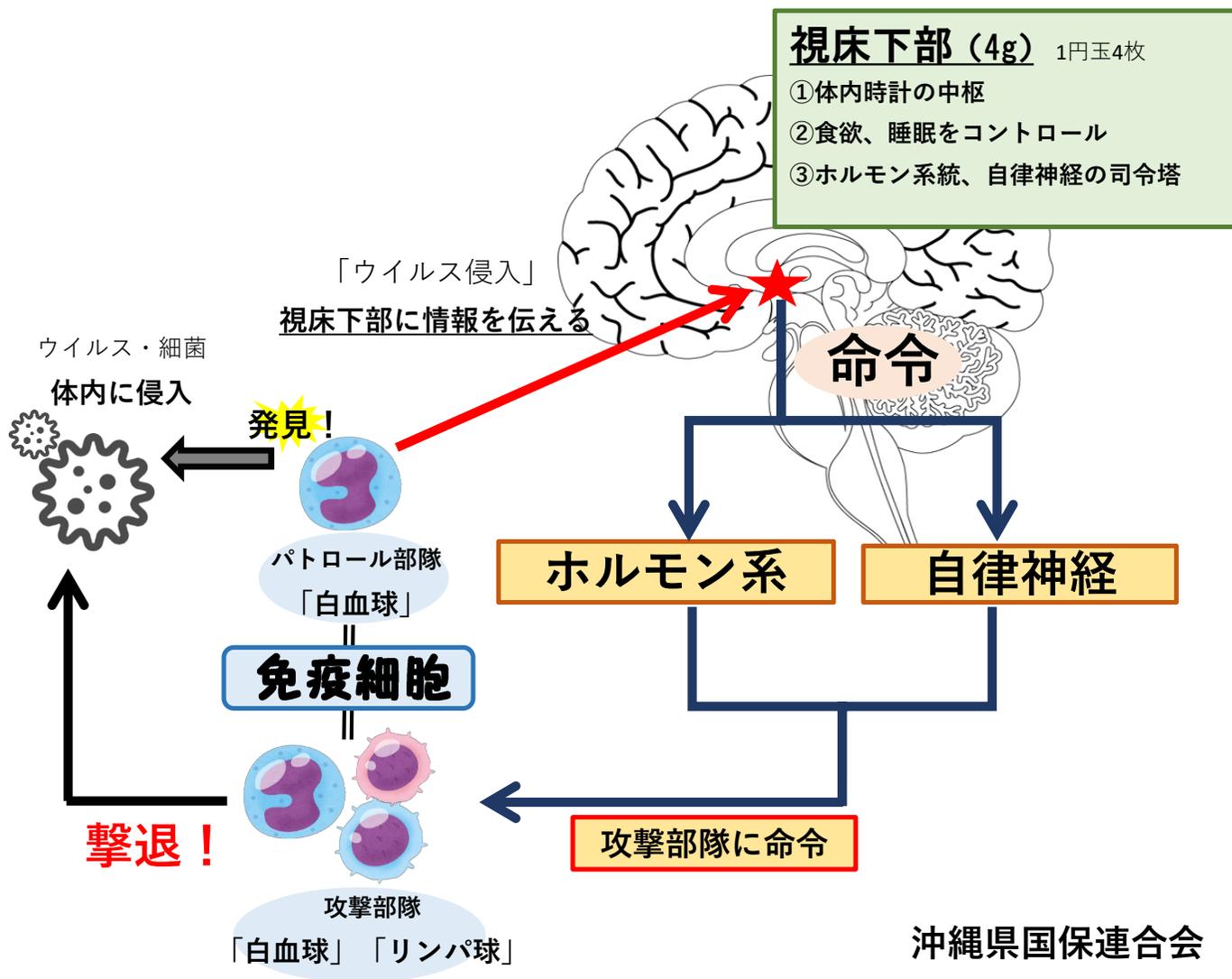


4gの司令塔「視床下部」を整えて 免疫力アップ



視床下部の力を最大限に
発揮するには？

「生活リズム」が大切

- 1.起床・就寝時間を一定に
☆起床時に朝日を浴びると
更にパワーアップ
- 2.食事の時間を一定に
☆食事に「たんぱく質」
「ビタミンA・C・E」を取り入
れると効果的
(食の資料へ)
- 3.適度に体を動かす