

お腹のセルフメンテナンス



< 1日1リットルを目標に水分補給 >

オススメするタイミング：起床後、入浴前、入浴後、就寝前
控えてほしいタイミング：食事中
※胃酸が薄まり、消化不良の原因となります。



< 1口20回を目標によく噛んで食べよう >

早食いは、消化不良のもと。便秘やお腹の張りの原因となります。また、よく噛むことで頬の筋肉が鍛えられ、リフトアップ効果も期待できます。



< 腹八分目の食生活を心がけよう >

「腹八分目に医者いらず」という言葉があるように、八分目くらいで抑えるのが健康的な食習慣。お腹いっぱい食べるのは、便秘などのお腹のトラブルのもととなります。



< お腹はつねに温めよう >

お腹が冷えると血流が悪くなり、お腹のトラブルの原因になるので、腹巻きは、とてもオススメです。
また、毎日の入浴もオススメです。



< 深呼吸をしよう >

呼吸が浅いとお腹は硬くなるので、深呼吸はお腹の健康にとってとてもよいエクササイズ。
鼻から4秒で吸い、口から8秒かけてゆっくりとお腹を凹ませながら吐いてみましょう。

すべてを完璧にやろうと思うとストレスになりますので、目指せ60点ぐらいで、気長に気楽に取り組んでいきましょう！！