

寒さに打ち勝て! 温活食材

温活とは?

健康を維持するために適正な体温まで基礎体温を上げる活動

温活の目的は 体調改善

便秘や下痢・肌荒れ・頭痛・腰痛・膀胱炎などの症状改善

おすすめの食材と期待できる効果

生姜
血行促進

根菜類
体温上昇
便秘改善

発酵茶
(紅茶・中国茶・ほうじ茶)
代謝促進

シナモン
血流改善

ネギ
体温上昇

味噌
代謝促進・便秘改善

キムチ
血流改善・発汗効果

寒さに打ち勝て! 温活食材

温活のポイント

- 1 栄養をバランスよく摂る
- 2 常温以上の飲料を摂る
- 3 筋肉をつける
- 4 入浴で体を温める
- 5 良質な睡眠を心がける

健康セミナー承ります

ダイエットや栄養バランスについてなど、最新情報盛りだくさん!



公式SNS やってます
フォロー
チャンネル登録・高評価
是非よろしくお願いたします



お気軽にお問合せください

※写真・イラストはイメージです