

春先の季節の変わり目は、自律神経を整えよう！

冬から春への季節の変わり目は気温や気圧の変化で自律神経が乱れやすい時期。不眠や肩こり、疲れやすさなど不調を感じたことはありませんか？ そんなときこそ、ちょっとした習慣で自律神経を整えて、快適に過ごしましょう！

朝の深呼吸でスッキリ1日スタート！！

朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセット。鼻からゆっくり息を吸い、口からフーッと吐く「深呼吸」で気分もリフレッシュ！日中は同じ姿勢が続かないようにこまめなストレッチや軽い運動で血流を促進しましょう。夜はお風呂で温まり、寝る前に軽めのストレッチをすると副交感神経が優位になってぐっすり眠れますよ。



腸を整えると、自律神経もうまく働く！

実は、自律神経を整えるには「腸の健康」もカギ！「腸は第二の脳」といわれるほど、自律神経と深い関わりがあります。腸内環境が乱れると、ストレスを感じやすくなったり、疲れが取れにくくなったりすることもある…。

腸を元気にするために、ヨーグルトや味噌などの発酵食品を積極的にとり、野菜や海藻など食物繊維が豊富な食材をバランスよく食べましょう。さらに、水分をしっかりととり、適度に体を動かすことも大切ですね。



日常のギモンを解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



【今回のギモン】腹筋運動でお腹は凹むの？

実は、腹筋だけでは理想のウエストに近づくのは難しいことが多いんです。お腹の膨らみには姿勢や骨盤の位置が大きく影響しているため、正しい姿勢を整えるためのトレーニングやダイエットも必要です。

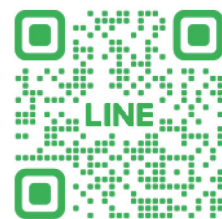
もっと知りたい方は、こちらでチェック！

<https://www.studio-aun.com/question-52-4219.html>



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

