元気力レベル!!

あなたの元気力はどのレベル??

③ 健康貯金がたくさんあるため少々無理をしてもビクともしない状態。

例え病気になってもすぐに回復できます。

② 健康状態は普通ですが、疲れの回復には少々時間がかかります。

健康貯金をもっと増やしましょう!!

① 健康貯金がギリギリのため少々無理をするとすぐにダウンします。

疲れを感じます。

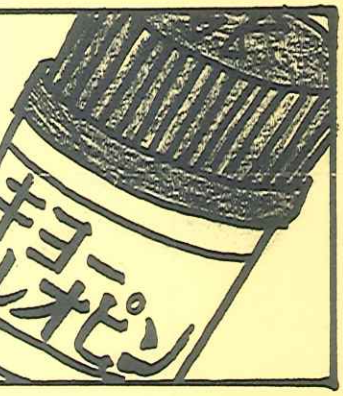
体力線

目の疲れ 頭痛
胃の不調
腰痛 肩こり
下痢・便秘
肌あれ
糖尿病 高血圧
血液ドロドロ
肝臓病 ガン
痔 ちくのう
不眠
アレルギー ぜんそく

あなたの弱りは?

健康貯金するならコレ!

にんにくパワー!!!



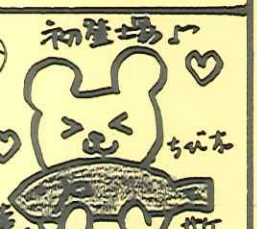
体力線が下がるのは…

いくつあてはまりますか?

① 無理をする
② 食事の不摂生
③ ストレスが続く
④ 睡眠不足
⑤ 季節の変わり目(暑い、寒い)
⑥ 老化
⑦ 心の悩み、不安

健康貯金を増やして、元気力をもっと上げましょう!!

こんにちは! チビ太です!



この間ね、北海道厚岸のお友達がね、新鮮なサケと秋刀魚を送ってくれたの。すごーくおいしかったよ♪お魚さんありがとう。旬のものを食べて、よく眠る。僕の元気の源だよ♪