



朝・夕と涼しくなり日が暮れるのも早くなってきましたね。

そんな秋から冬にかけて起こる「冬季うつ病」

をご存知ですか？ この季節、何となく

気分が落ち込む事は誰にでもある事です。

でもゆううつな気分が長引き、

仕事や人間関係にまでヒビクようなら

注意信号です

うつ病でも、冬季うつ病でも

症状が出る前の予防

症状が重くなる前に改善

する事が大切です。

冬季うつ

予防・改善おすすめポイントは...



このプレゼントを全員にお持ちの方全員に500円分のサンフォルプレゼント中!! 10月9日まで。

疲れやすい!!
朝起きられない!!
ミネラル不足!!

バランスターWZ

☀️ 日光を浴びましょう
できれば毎日、朝の光を30~60分浴びると少しずつ楽になります。

🍷 ミネラルをとりましょう
栄養素の中でも一番重要と言われるミネラルです。毎日しっかりとりましょう。
(ナキ、にぼし、ひじき、ビール酵母など)

😊 無理をしない
しっかり休んで心と体をリフレッシュさせてあげましょう。

こんにちは (ハッ) です

今月のプレゼントは大人気のバランスター!!!

飲んでる人も、飲んでない人も

期間は9日の土曜までなので早めに来てくださいね。