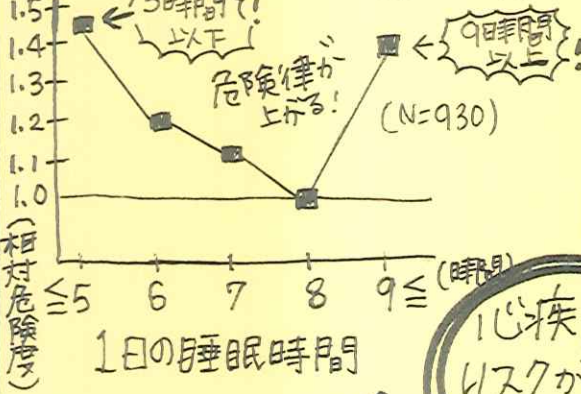
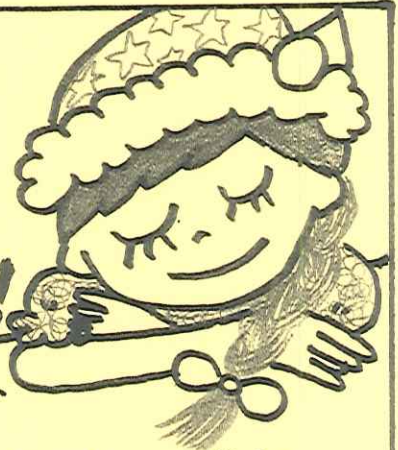


2014
3月30日

日睡眠時間と冠動脈疾患の危険性の関係(病気の原因は睡眠にあつたより)



病気の原因は睡眠にあつた?!



- 血糖値が上がりやすい
- 心疾患のリスクが上がる!
- 肥満になりやすい

睡眠と関係あるリスクのイ列

☆睡眠不足がつづくとき...

- 血管が狭くなる
- 血流が悪くなる
- 脂肪分解がダウン↓↓
- 太りやすくなる

睡眠は「不足すぎ」も「取りすぎ」も良くないのです!!

上質な眠りとは?

時間 7時間前後がベスト!
リズム 午後10時~11時に入り、7~8時前がベスト!

4月1日から消費税があがるね。

うん。まともにお買い物は3月中にしおこうかなあ。

5→8%に変わります。

クレジット使えます!
言わなくてもOKです☆
商品2000円以上です。

こんにちは スクリーヌです! 4月1日より

閉店時間が30分早くなります。

平日土、20時閉店になります。宜しくお原更い致します。

「近況」がレに行つて、どうせに乗りました♡

深い眠りのために...

- ぬるま湯(38~40℃)を20分ほど半身浴
- 寝る直前までのテレビ・パソコン・スマホは見ない
- カフェインを含む飲み物を飲まない
- クラシックなど、α波を出してくれる音楽を静かに聴く

「五臓六腑」から温めてくれて血流もよくなる。キョーロエンもおすすめです! にんにく・パワート 健康づくり☆