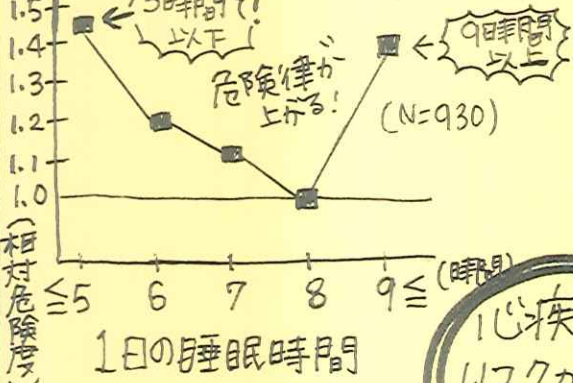
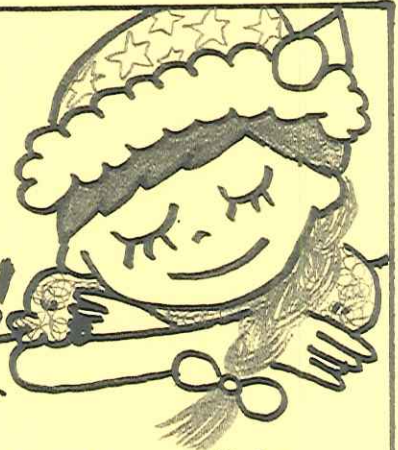


日睡眠時間と冠動脈疾患の危険性の関係 (病気の原因は睡眠にあつた、より)



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

- ☆睡眠不足がづくくと...
- 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時目がベスト!

4月1日から消費税があがるね。

うん。まとまたお買い物は3月中にしておこうかなあ。

5→8%に増えます。

ギフトカード使えます!

年間利用もOKです☆

商品は2000円以上からです。

深い眠りのために...

ぬるま湯 (38~40℃) 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

カフェインを含む食飲み物を飲まない

クラシックなどの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してくれる

キョーレオピンもおすすめですよ!

にんにく・パワーストーン 健康づくり☆

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。