

若々しい毎日のための

めぐりのリズムを整える ライフスタイル

「めぐり」の良し悪しを左右するキーワード
「毎日の運動」や「生活習慣」

「めぐり」を整える良い生活習慣



運動編

適度な運動

- ストレッチ
- スクワット(筋トレ)
- 有酸素運動

食事編

食事に気を配る

- 良質なたんぱく質をとる
- 水分をしっかり取る
- 温かい食べ物・飲み物を意識してとる
- 発酵食品や野菜をとる
- よく噛んで食べる



ライフスタイル編

毎日の習慣に

- 湯舟につかる
- 質のよい休息をとる
- ストレスを溜めない



生活習慣を整えることで「めぐり」のリズムも整い、
明日からの「ウェルネス」が変わってきます。
さらに、ドテラ製品を上手に取り入れることで、
理想的なウェルネス ライフスタイルに