



2021.12月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ Torothy HP を参考にしています。



**体を温めることは
私たちの健康のためにとても大切**
手軽にできることは何でもやってみましょう



試してください

1. 朝起きて朝食までの間に、
(約30分前くらいまで)
コップに一杯の白湯を飲む



2. 一口ずつ10~20分ぐらいかけて

朝は胃腸が冷えているので、
白湯を飲むことで内臓が温まります。

コップに1杯分の白湯を作りたい時に
電子レンジを使うことです。
浄水器の水や
ミネラルウォーターの水をコップに入れ
500Wのレンジで1分半~3分
(好みやコップの大きさによります)
ほど加熱します。

体調に変化あり

- ・基礎代謝アップ→痩せやすい体質に
- ・肌の調子がよくなる
- ・便秘やむくみの解消になる



継続目的の
簡単な白湯の作り方です。

