

一、冷えは誰にでも起こる。続けば免疫力が落ち、そこは病気の玄関口。

冷え症check!



1 外から温める



2 冷えない寝室

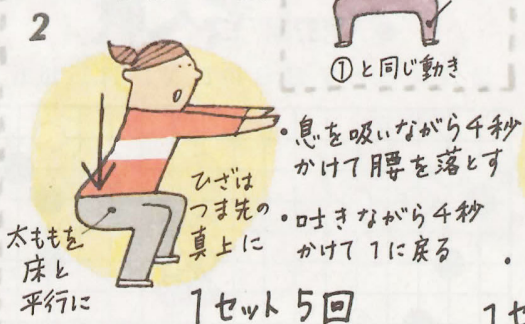


3 バランスのよい食事を3食



4 簡単エクササイズ

① 太もも・おしり



② おなか



③ ふくらはぎ

