

体が変わる！
おススメ

Beautiful
Life
美ライフ



お風呂の入り方

ゆったりとしたくつろぎのバスタイム。
その日の体調に合わせたお風呂の入り方は
ちょっとしたコツをおさえるだけで効果が変わります。
入浴後の時間をより快適なものにしましょう。



脳をゆっくり休める 『ぬる湯入浴法』

こんな時に…

肉食過多の食事が続き、イライラして落ち着きがないとき。
ケーキや菓子類の食べ過ぎで、体が(酸性化)に傾いてしまったとき。
頭を休ませて、深い眠りにつきたいとき。
スポーツ等でめいめい運動し筋肉を緊張したとき。

入浴方法

ぬる湯(37〜39度の湯)に3分間以上入っていると全身の筋肉がゆるみ出します。ゆっくり10分間ほど入ることが大切です。

効果

- ① 筋肉がゆるむ。
- ② 脳内ホルモンおよび腸から出るホルモン(主にメラトニン等)の分泌が良くなる。
- ③ 神経のバランスが正常になる。
- ④ 脳の緊張感がなくなり、呼吸が長く緩やかになる。
- ⑤ 興奮状態が消えて脳波がα波を出すようになる。
- ⑥ さらに風呂上りは血液が(アルカリ化)に傾いていく。

ぬる湯入浴で…

頭を
休憩へ…

体を
アルカリ性へ…

全身を深い
眠りへ…



頭の回転を高める 『熱い湯入浴法』

こんな時に…

ノンカロリーのものやダイエット食等しかとらず、脳力感があり無気力なとき。
菜食中心で体が(アルカリ化)に傾いてしまったとき。
頭がボーッとして、やる気と思考力が弱くなったとき。
徹夜の仕事や、深夜の勉強に集中したいとき。

入浴方法

熱い湯(40℃以上の湯)に入ると、脳細胞の神経が覚醒し、頭がずっぴりとなります。だいたい15分以内でさっと入り、長湯をしないことが大切です。

効果

- ① 筋肉は程よく締まる。
- ② 体内の発熱性で気圧が高揚する。
- ③ 全身の血行が急速によくなり、脳への血流が増える。
- ④ 脳細胞が覚醒し活発になる。
- ⑤ やる気ホルモンが出て向上心が湧く。
- ⑥ さらに風呂上りは血行が(酸性化)に傾いていく。

熱い湯入浴で…

頭を
リフレッシュ!

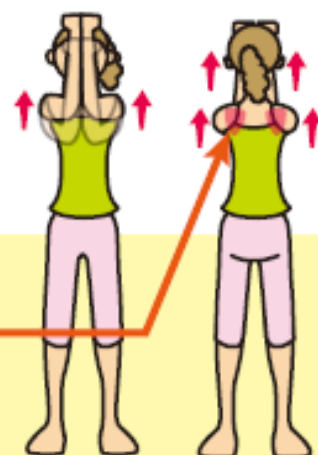
集中力
UP!



Healthy
Exercise ★
ヘルシー・エクササイズ

肩甲骨を動かして、
脂肪燃焼させましょう!

ヒジから上の部分をつけたまま、
顔の前でなるべく上に動かします。



Point

肩甲骨エクササイズ

- ★ヒジをしっかりつけた状態で行うことがポイント。
- ★お腹も引っ込めて綺麗な背筋で行うと、より効果が期待できます!

肩甲骨を上
に動かすことを
意識します。