

免疫力を高める7つの生活習慣 (病気になりにくい体質づくり)

病気になりにくい体質づくりは日頃の生活習慣が鍵を握ります
日々の生活の中で、以下の7項目を意識して実施してください！

1～7を日常生活の中で習慣化すると、
あなたの自律神経(交感神経と副交感神経)は整い、
免疫力は強化され、

病気になりにくい体質ができます。

1 決まった時間の起床・就寝・三度の食事(朝昼晩、腹八分・太らない)、
規則正しい生活 免疫力の60～70%は腸にある

2 起床後、窓を開け、朝日をあび、コップ一杯の水を飲む
日中は1～2時間おきに意識してコップ1杯の水を飲む

3 深い呼吸 と 笑い
鼻で4秒間、吸い、口で8秒間ゆっくり吐き出す

**4 仕事・勉強・趣味など、前向き思考で頭を使い、
自分の好きなことをして楽しむ！
ストレスの少ない生活をめざす**
1時間に10分位休憩をとり、疲れを残さない

5 意識して歩き、身体を動かし代謝をあげる(貯筋)

6 入浴で体温をあげ、リラックス

7 十分な睡眠