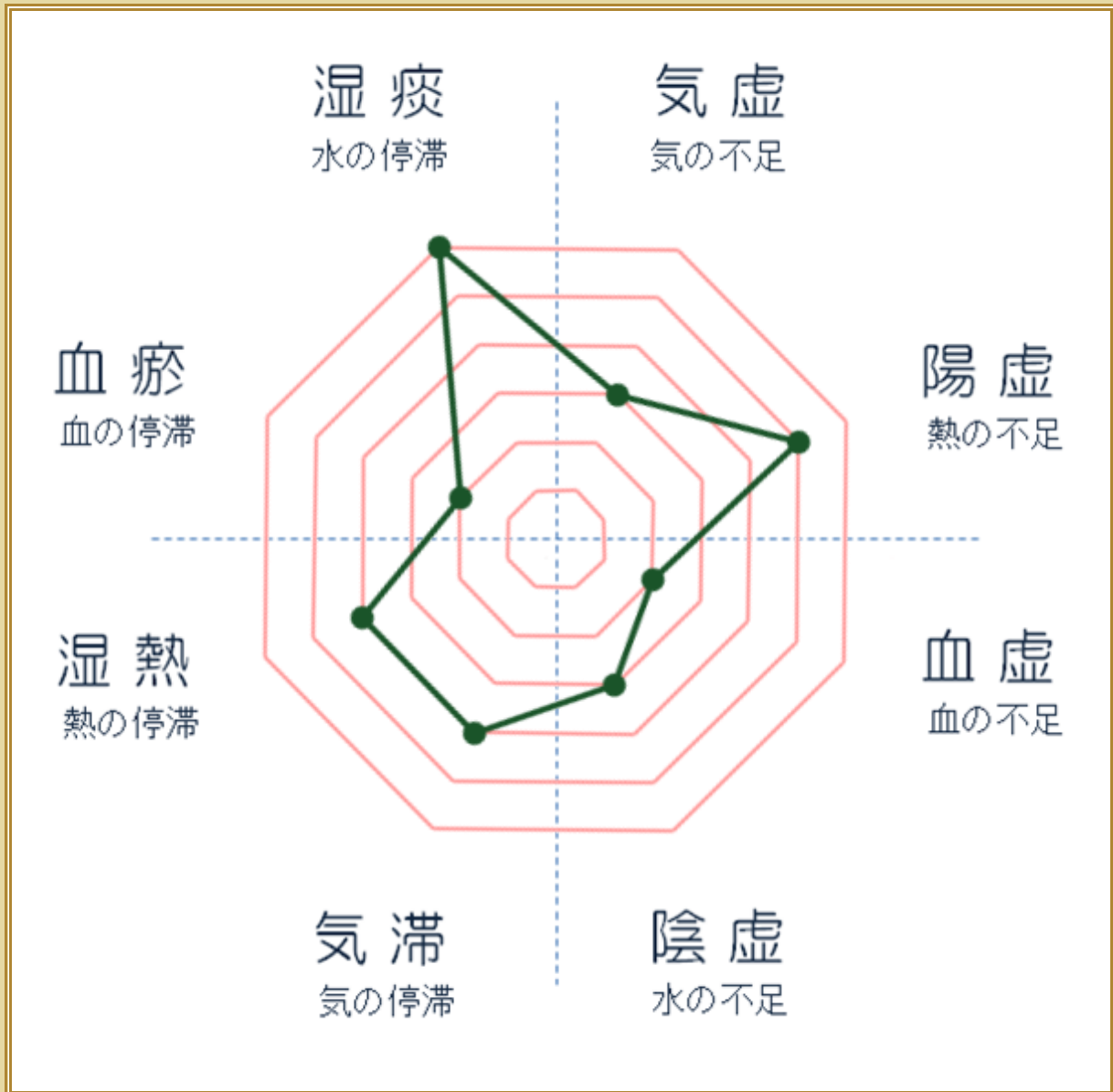




Be myself Check Sheet



Yさんは『湿痰』タイプです

湿痰の影響で『陽虚』傾向です。

津液(体内に存在する血液以外の水分)の流れが悪く、体が冷えている状態です。水の流れが悪くなると、血・気の流れが悪くなります。水や血の流れを良くしていき、体の循環を活発にしていきましょう。

Yoga Lesson

むくみ改善ヨガ、腸を整えるヨガ
基礎代謝アップヨガ、脂肪燃焼ヨガ

Flavor

ジュニパー、シダー、サイプレス、グレープフルーツ
体内水分やホルモンバランスを調節する効果

Good

軽い全身運動を日常に取り入れて、熱をつくることを意識してみましょう。また日ごろから体を冷やさないように心がけ、お風呂はシャワーで済ませず、1日の終わりに湯船に浸かり体を温めることも大切です。食物繊維を含む食べ物は便秘を促すのでおすすめです。

Not

消化吸収能力が低下すると、余計な水が体の中に溜まり、ドロドロした状態を引き起こします。暴飲暴食を避け、脂っぽいもの、甘いものの食べすぎは控えましょう。運動不足は重だるさやむくみを引き起こします。老廃物を出すため少し汗ばむ程度の運動習慣を取り入れてみましょう。