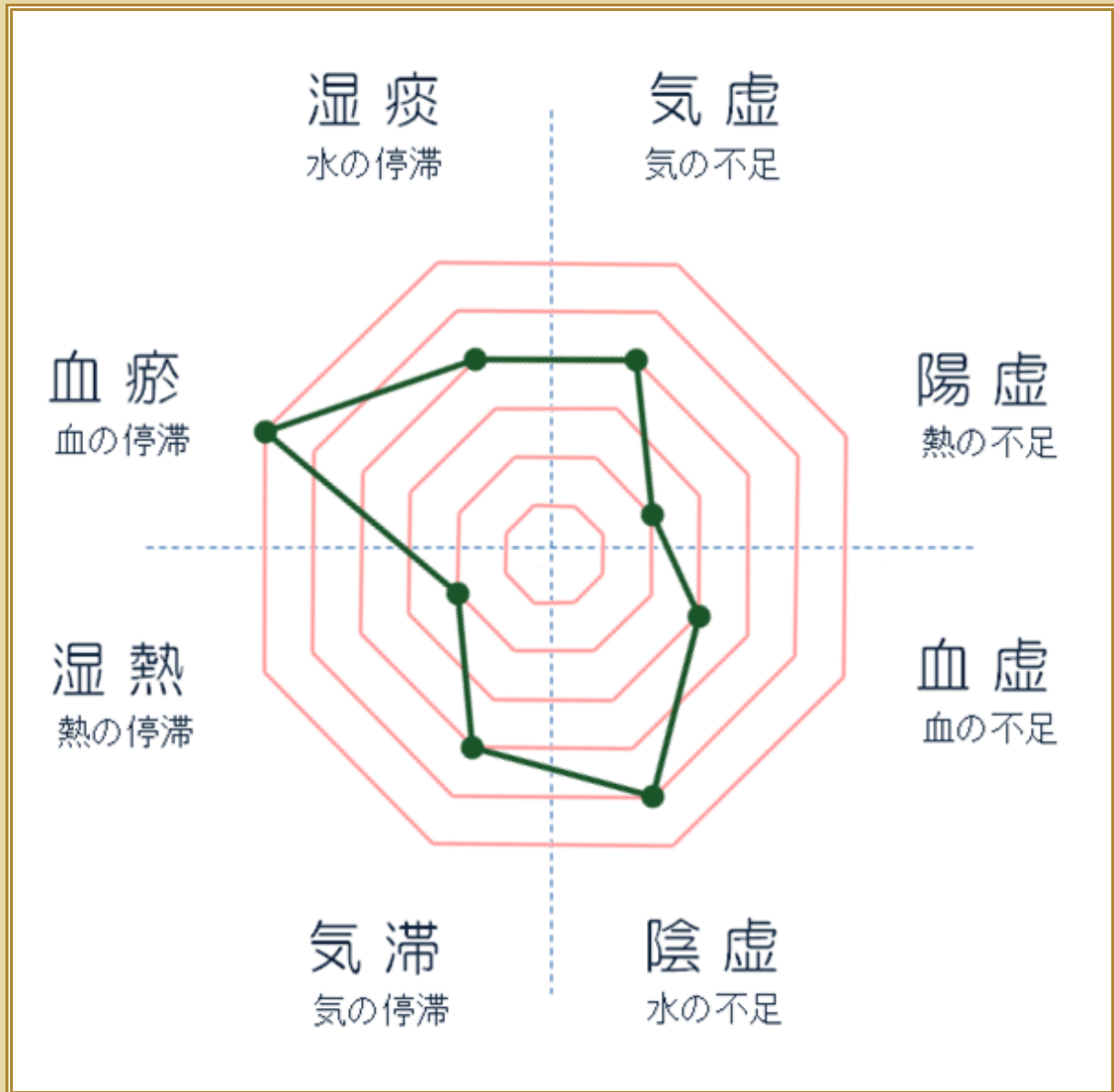




Be myself Check Sheet



Hさんは『血於』タイプです

酸素や栄養を運ぶ「血」の流れが悪い状態です。

また、津液(人体を潤わせる水液)の不足もあるので、胃腸の吸収力を保つことに留意し、運動不足や睡眠不足に注意しましょう。

Yoga Lesson

代謝アップヨガ・腸を整えるヨガ・呼吸法ヨガ

Flavor

イランイラン レモン ローズマリー

Good

血の巡りをよくするために、体を動かす習慣を取り入れ、代謝を上げることが大切です。生活の中でこり固まった筋肉を動かして伸ばすことで老廃物も体の外に出やすくなります。体を冷やさないように心がけ、1日の終わりにはお風呂で体を芯から温め、しっかりと睡眠をとることも心がけましょう。

Not

味の濃いもの、脂っこいものを控え、食べすぎには注意しましょう。消化の良いもの、冷たいものの摂り過ぎは体を冷やし、血流を悪化させます。また、運動不足にならないよう適度な運動を心がけ、ストレスを溜めず、1日の中でリラックスする時間を持つことも大切です。