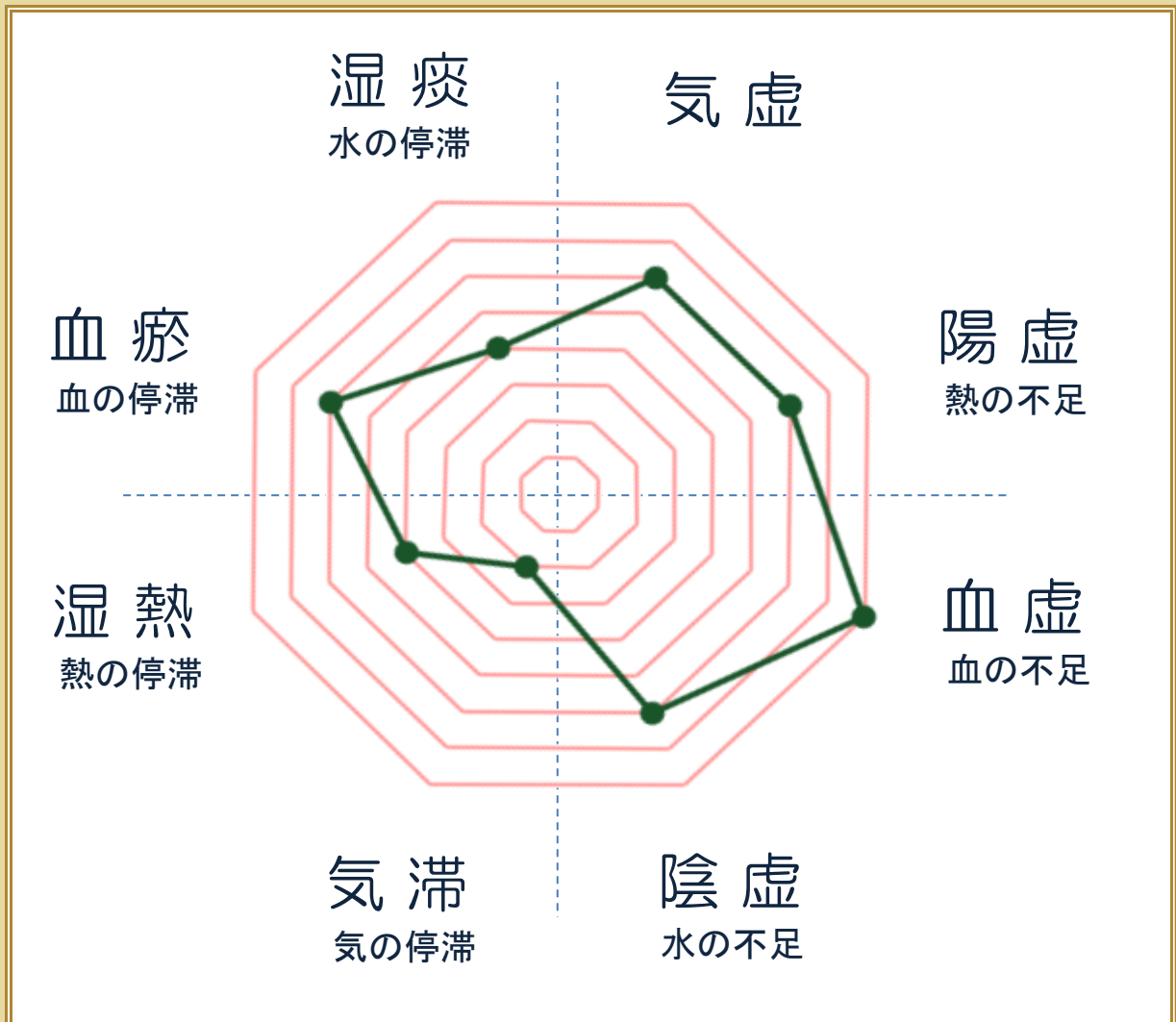




# Be myself Check Sheet



Sさんは『気血両虚』タイプで  
「気」の不足でエネルギーが足りないことから  
「血」の不足を起こし、疲れやすく冷えやすい状  
態になっています。また、体の水分保持力(血液以  
外の水分)も低下しているため全身の潤いが不足し、  
乾燥状態を起こしています。

## Yoga Lesson

自律神経を整えるヨガ、呼吸法ヨガ  
疲労回復ヨガ、腸を整えるヨガ

## Flavor

オレンジ、コリアンダー、イランイラン  
「気」「血」を補いながら心を落ち着かせ、  
促進と循環の効果があります

## Good

体力に見合ったストレッチやヨガ、ウォーキングなど無理のない範囲での継続がおすすめです。適度な運動を継続し、筋肉をつけることで代謝が上がり自然と痩せやすい身体に変化します。食生活では胃腸をいたわる消化吸収の良い食材を選び、バランスの良い彩ある食事を目指しましょう。

## Not

睡眠不足、運動不足、食事の極端な制限は「気」「血」の不足を進ませてしまいます。冷たいものは胃腸を冷やし、辛いものは体を乾燥させるので、摂りすぎは控えましょう。1つのことにこだわりすぎず、気楽な姿勢で過ごすように意識していきましょう。