

Tips 7 ホルモンの原料 オメガ3は夕方に摂る

Omega-3 in the evening

女性ホルモンもメラトニンも
成長ホルモンも、材料は油です

女性ホルモンの主な原料はアラキドン酸といふ
「油」の世界に由来するものであります。そのため
成長ホルモンの主な原料として重要な役割を
果たすのがアラキドン酸。また、メラトニンの主な
原料であるオメガ3脂肪酸も「油」の世界に由来
するものであります。つまり、成長ホルモンの主な
原料は油で、メラトニンの主な原料は油で、成長
ホルモンの主な原料は油であります。つまり、成長
ホルモンの主な原料は油であります。

いわゆる「魚油」
その成分が豊富であります



「魚油」は、魚の体内で豊富に含まれる
「Omega-3脂肪酸」を豊富に含むことで知られる
「魚油」です。

Tips 8 23時過ぎのPC、スマホは全面禁止!



TURN OFF!!

「23時以降はPCやスマートフォンの使用を
控えよう」というアドバイスです。

Tips 6 癒やすとともに 上げるアロマを!

cheer-up aroma



1. 天然塩に垂らしてバスソルトに。モンサンミッシェル 柚子 5mL 2420円(モンサンミッシェル)

4. 別名白檀。エキゾチックな香りが気分を上げる。モンサンミッシェル サンダルウッド 3mL 8580円(モンサンミッシェル)

センシュアルな香りで気分を上げて
笑顔で、しなやかに、したたかにGO

疲れが取れなくてだるいからアロマで癒やされたいと考えるのは間違っていません。が、私があえて提案したいのは気分を上げる官能的で知的な香り。心も体もぐったりしているところに鎮静させるアロマで低め安定を狙うのではなく、ピリッと気持ちを奮い立たせてくれるアロマでポジティブモードにスイッチを入れましょう。元気が出て笑顔になれるし、少しのことでもうらやましくなるし、ポジティブワードをちりばめた言葉で周囲にヘルプを求める事もできます。

努力を水の泡にしないために
絶対にはずせないTipsです!!

このページで紹介したアロマは、アロマセラピー専門家によるアドバイスに基づいています。ただし、アロマセラピー専門家によるアドバイスはあくまで参考であり、それによって結果的に得られた効果は必ずしも保証されません。そのため、個人の体質や状況によっては効果が異なる場合があります。また、アロマセラピー専門家によるアドバイスはあくまで参考であり、それによって結果的に得られた効果は必ずしも保証されません。そのため、個人の体質や状況によっては効果が異なる場合があります。