ばくぜんと不安

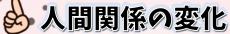
自信がない



春に

寒い冬が終わり、少しずつ気温が上がって春がやってきました。 しかし春は心機一転環境が変わって、

ストレスや悩みを抱えている方も多いのではないでしょうか。



春になると学校や職場など人間関係 の変化が大きく、慣れない環境に気 疲れでストレスを溜めてしまいます。



ストレスがかかることで自律神経のバランスが乱れ てしまい、食欲が無くなったり睡眠の質が下がりま す。本来必要な栄養補給や休息が取れなくなること で、余計に体調が悪化する悪循環に陥ります。

5月

お助けアイ

ルフィンというホルモンの分泌を助け ると言われていて、心と体の疲れやス トレスを感じにくくしてくれますニャ!

イライラ…モヤモヤ…。そんな症状がなかなか ぬけない。そんな時…!3つの生薬があなたの

|心の疲れ」をサポートしてくれます。

何かと不足しがちな ⁽

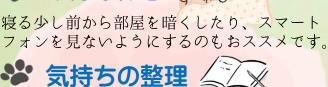
「タミンB群、C)

発散できないイライラ・モヤモヤ。 知らないうちに

「脳や神経は酷使」

されるので、ビタミンB群や ビタミンCの補給が大切です。

詳しくは店頭スタッフに お尋ねくださいニャー

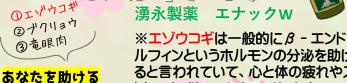


自分の気持ちを紙に書きだしたりして、 何にストレスを感じているのか整理しましょう。

栄養補給

精神を安定させるホルモンのセロトニンの 材料になるささみ、カツオ、卵、チーズなど のたんぱく質を摂るのがオススメです。







部店舗で取り扱いなし