

4週目

ストレス解消

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>1. 趣味を楽しみましょう 好きな趣味をする時間を確保しましょう。一息ついて、リラックスして、楽しみましょう。</p> | | | | | | |
| <p>2. 10分間瞑想してみましょう! 瞑想はストレス解消に最適で、メンタルヘルスや気分転換に素晴らしい効果があります。</p> | | | | | | |
| <p>3. お気に入りの曲を聴きましょう! 良い音楽をかけると、簡単に気分が良くなり、日頃のストレスも軽減できるでしょう。</p> | | | | | | |
| <p>4. 景色を楽しみましょう! 海、山、緑などの自然の中に飛び込んでみましょう。自然を満喫することで、気分転換になり、気持ちも落ち着き、リフレッシュできます。</p> | | | | | | |
| <p>5. コンセントを抜きましょう 寝る1時間前までに携帯電話や電子機器の電源を切ることで、画面を見る時間を減らし、より質の高い睡眠を取りましょう。</p> | | | | | | |
| <p>6. 睡眠を優先しましょう 質の良い睡眠をとるために、規則正しい睡眠スケジュールと良い睡眠習慣を維持しましょう。できれば8時間は取りましょう。</p> | | | | | | |
| <p>7. 大切な人と一緒に過ごしましょう あなたにとって大切な人たちと充実した時間を過ごすことに専念してください。家族や友人と食事を楽しみましょう（携帯電話は使わないで!）。</p> | | | | | | |



睡眠に問題がありますか？ リストールシルバーをお試ください。毎日、しっかりと休息をとり、ストレスに対する身体の働きをサポートしましょう。



NHTグローバルのステムレニューは、あなたに必要な栄養をたっぷり補給します。抗酸化物質とマカ、緑茶、赤ブドウなどのアダプトゲンが配合されたパワフルな製品で、ストレスが溜まりがちな私たちの健康維持をサポートします。

おめでとうございます!
あなたはSTRESS-BUSTER
バッジを取得しました。



4週間をすべて終了しましたか?
おめでとうございます!

