

お金をかけずに腸を活性化!

# 0円腸活 はじめましょう!

## 0円 キッチンで

つま先立ちで腹部を刺激

つま先立ちは、腹筋や骨盤底筋など便を押し出す筋肉を鍛えるのに効果的で便秘の解消につながります。お尻の穴をきゅっと締めて、親指の付け根でしっかり立つことでさらに負荷がアップします。1分間キープが目標ですが、ふらふらするときは何かにつかまってもOK。



## 0円 起きてすぐに

朝一番に白湯を飲む

白湯は、水をいったん沸騰させ50℃ほどにまで冷ました飲み物です。朝食を食べる前に白湯を飲むと、内臓が温められて体の中からポカポカ。ぜん動運動が活発になり、便の自然な排出を手助けしてくれます。できれば時間をかけてゆっくり飲みましょう。



## 0円 Web会議で

落ち着いてゆっくり話す

腸は、自律神経と密接に関係しています。自律神経のバランスを整えるには、意識してゆっくり話してみましょう。呼吸が自然に深くなり、腸のぜん動運動を活発にする副交感神経の働きが向上します。さっそく次のWeb会議から実践してみては?



## 0円 おうち時間で

腹部は締め付けずゆったり解放

ベルトの締めすぎ、きついガードル…お腹のぽっこりを隠そうと体を過度に締め付けると、血行が悪くなり、腸の動きが鈍化。便秘の原因になります。おうち時間は、締め付けのないゆるゆるウェアをチョイスして、ゆ〜ったりリラックス!

