健康づくりの3要素

運動

・ストレッチをする
・階段を利用する
・1日5,000歩以上歩く

休養

・寝る前に
スマホを見ない
・深呼吸をして
リラックスする
・湯船につかる

栄養

・1日3食バランス
よく食べる
・塩分を控える
・野菜や魚を多く
摂取する

少しの意識改善が
健康への第一歩です！