



健康の基本は「前倒し」！① ～来シーズンを意識しよう！～



暑い夏から過ごしやすい秋になりました。

一年でもっとも体調を崩しやすい季節の変わり目です。

肌や唇が乾燥したり、乾燥した空気に咳が出たと思ったら風邪をひいてしまったり・・・それは実は**前シーズンの状態が大きく影響している**とされています。

特に夏は食欲が落ちたり、つい冷たいものばかり食べてしまったりと偏った食生活になりがちです。

その結果、体が低たんぱくになり、来シーズンの体をつくる力が弱まってしまうのだそうです。



つづく

