

体温を高めよう
健康的な生活のために

温活 ONKATSU

温泉に入って温活しよう♪



お風呂に入る



足を温める



3つの首を温める
(首・手首・足首)



お茶を飲む



食べ物に
気を付ける



温活ってなあに？

現代人は昔と比べると基礎体温が低い傾向にあるそうです。
健康を維持するために基礎体温を適正な体温まで上げる活動のことを言います。
エアコンなどの外気に頼らず、温泉に入って身体を芯から温め基礎体温を高めて病気知らずの身体にしましょう。



湯たんぽを使う



腹巻をする



コーヒーを飲みすぎない



しょうがを摂取する



運動する



マッサージをする



リラックスして過ごす

F & E group