

副交感神経 リラックス

自律神経を整える呼吸法

女性ホルモンの役割

メリット

- ▶ 代謝、皮膚、乳房の発達
- ▶ 体温のより高い
- ▶ 排卵の期を促す
- ▶ 発毛
- ▶ 発熱の維持
- ▶ 記憶、認知などの脳の機能も高めます
- ▶ 血管を拡張して自律神経を助けます
- ▶ 感情・自律神経の安定
- ▶ 抗酸化作用

| | | |
|---|----------------------------|-----------------------------------|
| 冷えから自律 自律神経を整える呼吸法 | 女性ホルモン 女性ホルモンの役割 | 男性ホルモンの役割 男性ホルモンの役割 |
| 更年期・閉経の正しい向き合い方 更年期・閉経の正しい向き合い方 | 更年期自己紹介 更年期自己紹介 | ライフキャリアデザイン ライフキャリアデザイン |
