

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
- ▶ 血流量を増やす
- ▶ 排卵の調節を促す
- ▶ 骨密度の維持
- ▶ 記憶、認知などの脳の機能を高める
- ▶ 血管を拡張して自律神経を整える
- ▶ 感情、自律神経の安定
- ▶ 抗酸化作用

自律神経を整える呼吸法	女性ホルモンの役割	男性ホルモンの役割
更年期・閉経の悩みを解消する	更年期・閉経の悩みを解消する	ライフスタイルを改善する
