

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
- ▶ 排卵の調節を促す
- ▶ 骨毛
- ▶ 発熱の維持
- ▶ 記憶、認知などの脳の機能を促す
- ▶ 血管を拡張して自律神経を助ける
- ▶ 感情、自律神経の安定
- ▶ 抗酸化作用

冷えから体を守る	女性ホルモン	男性ホルモン
更年期・閉経の正しい過ごし方	更年期自己紹介	ライフキャリアデザイン
