

体温を抑えつつ
健康的にたしむたいわん

温活

ONKATSU

温泉に入って温活しよう♪



3つの首を温める
(首・手首・足首)



お風呂に入る



足を温める



お茶を飲む



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



コーヒーを飲みすぎない



食べ物に気を付ける



腹巻をする



しょうがを摂取する



マッサージをする



リラックスして過ごす



運動する