

茶多正が多まフ
ス色い解免いたレ
ポ斑バはバはッ
ットナ茶力ナシ
トナ色上ナシ
とデ斑のど斑
呼シ点げっ点
ばユ。点るっ
ガが？ちが

免疫力アップ習慣3

歩す。理間とあてっ暑さ逆が中に行目含歩通す。正？歩日ウ
く。せがが免あしてたりさんにが高のが安めて勤や買い物、散
こ。ずか免りましまり免り中歩ががに免疫細胞の働きの
こ。ずか免りましまり免り中歩ががに免疫細胞の働きの
こ。ずか免りましまり免り中歩ががに免疫細胞の働きの

免疫力アップ習慣2

疫予と
力防は、齒周病や口臭
です。低下も防げるの

そラにきこしを代辛ウまが白分ガ例のめ辛す。正をも辛
汁シ入、れて高謝味ガたりあり血ににえに役免いもの
入やれシらるめを成ラシコシす。や球は含ば、立ちます
れシリウ常まサし、含ヨ。や増免の生の辛
たヨ、ガ備す。一免全まウやす細辛シヨ。の
りウトををしてト疫身れや働胞味ヨウ。成
、をウ紅てト疫身れや働胞味ヨウ。成
辛みガ茶おをを

免疫力アップ習慣4

べい温もバフれて倍シや疫るれ
。斑ですナレてももシす細胞サ
。の点数ぐナレてももシす細胞サ
。の点数ぐナレてももシす細胞サ

免疫力アップ習慣5

いもの積極的に摂
り入れるようにし

かり℃体す。正42は免
浸か温はにC40疫力
ある分り405を上
たこほや℃分10上げ
まどゆ高に？まるた入
つで、つい10分た入
体芯た40は浴

免疫力アップ習慣6

腸の疫が要腸ます
を冷す。境を善玉菌が腸
を冷す。境を善玉菌が腸

免疫力アップ習慣7

眠る質を高める
は、ほんの暗接照

につ交逆れて張経か
なり感になも状がり
り神真いあ態優が
、ラ経つかりな
質ツが暗ら疲、つ交屋感に
いス位と、が眠て感に
睡態な副 とつ緊神明

免疫力アップ習慣8

胃腸の消化を促す
胃腸の消化を促す

免疫力アップ習慣9

力をとることで免疫
力を回復できます

とだ！のて、ンをレすコ染い
いだ、で、B2がサイ効レ養い
え、腸食物がポン果ス面でも
ば、活物繊維も酸や期テロを見ても
切カにも維もするや待ールを減悪
つッ豊びタ燃る減悪
み難タ富いタ燃る減悪
な点リないミ焼オ

免疫力アップ習慣10

胃腸の消化を促す
胃腸の消化を促す

免疫力アップ習慣11

生活習慣を変え
日々の生活習慣を変え

黒く変色したがりアボカド、うま味たっぷり腸活スープに



りノカオり
ツ粉イ
1メ小1
本(種じ
⑥無2
水し、
3輪タ
0切カ

は野菜の頃、「アボカド」を
は野菜の頃、「アボカド」を
は野菜の頃、「アボカド」を

胃腸の消化を促す
胃腸の消化を促す

みにくぜすてに食は生
く遭ひす、マベお活をプ
く遭ひす、マベお活をプ

免疫力アップ習慣12

胃腸の消化を促す
胃腸の消化を促す

免疫力アップ習慣13

生活習慣を変え
日々の生活習慣を変え