

大逆転勉強法

大学受験塾
ミスターステップアップ



M.R.
STEPUP



女の子の悩み対策

頭痛・冷え症・腹痛・生理痛...
肩こり・むくみ・肌荒れ...

10ヶ条

- ↑ 冷えとり
- 一、足湯 45°C, 10分以上
- 一、全身浴
- 一、エアコンに注意
- 一、血流を妨げない服装
- 一、5本指ソックスと重ね履き
- 一、3首(手首・足首・首)をあたためる
- 一、腹巻き・カイロ
- 一、白湯 40~60°C, 2L
- 一、良質の油を毎日スプーン1杯
- 一、オーガニック素材の生理用品を使う(布・コットン)

美肌品

生理痛

できるところから
STARTしてね!

リケジョの相談室

