



あなたの夢って何でしょうか？

夢を叶える為に起こした行動、目標は？目標を持った行動って実現できるように大きく持ちすぎず、小さな成功体験を積み上げていくのが挫折しなくて良いようです！習っている先生方から教わりました。私の一番の夢は「健康」です！皆が家族や自分も含めて「健康で平和な世の中であること」を祈ります！家族の一人が病気になってしまったら、お家の中は大変ですよ！いつも笑い声が絶えない家の中って明るくて素敵ですね～。

今はコロナで常々マスク生活！あまり笑うことも少なくなってきましたよね！そうすると顔の筋肉（表情筋）を動かすことも少なくなり余計に老化が進んでしまいます！時々はお顔のマッサージや顔筋ほぐしの体操などをして下さいね～。（見た目の老化防止）若見えアップに～♡



私達一人一人ができること

今、精神や神経状態も不安な世の中ですよ。コロナ鬱とかも増えているようです。健康であればいろんな知恵を絞りだし、チャレンジできます。不安が大きくなると自律神経が乱れます。こんな時こそバイオリンクやカキで健康の貯金をしていきましょう！日々の店頭活動でお伝えしていることは免疫力を高め、ウイルスや病気に負けない体をつくること。お客様のお声をお聞きすると、万一かかっても重症化していません。いろんな声が届いています。免疫力をアップしておくことは心の貯金にもなります。脳や心の健康を守りましょう。そして1人1人が自己の免疫を落とさないこと。日本中のあちこちで医療崩壊が起こらない為に出来ることから一つ一つ始めよう。私達がまず出来ることは免疫力を落とさないことですよね。より免疫力を高める事！免疫暴走しやすい方は免疫バランスを整えること！

「免疫力は腸にあり」

腸内環境を整える大高酵素やバイオリンクを積極的に食べて免疫力アップしていきましょう。解毒と腸内環境改善、免疫調整してくれます。少しでもウイルス感染に遠ざかる行動をしましょう！毎日の気を付ける行動を！海外で活動中のプロのスポーツ選手も若手イケメン、人気の俳優さん達が陽性で活動自粛になっていたそうです。このように若くて元気な方でも気を付けていても陽性になってしまうので特に中高年、高齢者は要注意です。まだまだコロナが猛威を振るいそうですね。毎日の生活習慣に気をつけましょう。免疫の貯金を！

