

副交感神経を高めるには



感動する音楽、映画鑑賞



笑顔
口角を上げる



深呼吸



お風呂(温度低目)

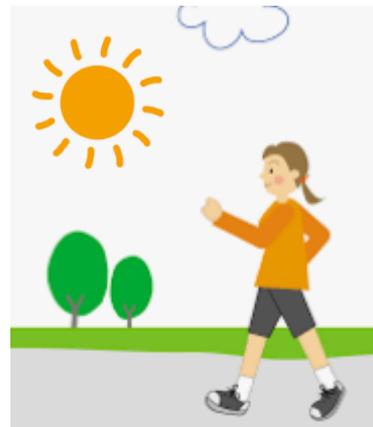


バランスの良い食事
整腸

交感神経を高めるには



人との会話



朝日を浴びながら
ウォーキング



運動