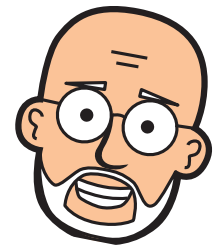


Dr. Bobの

第3回

グッド・ヘルス・グッド・ライフ



モットーは「人生を楽しむことこそが健康の秘訣」
Dr. ボブのつれづれなるハッピーライフをお届け

心配事よ、さようなら!

何か不安なこと 😞 があると、父がいつも言っていたことを思い出します。

「心配事の95%はまずは現実にならないし、あとの5%が実際に起きたとしてもそんなに悪くはならないさ。Take it easy! 🌈」

私の楽天的な性格は父から受け継いだものです💡人は不安になるとそのことばかりを考え、物事を悪いように悪いように捉えがちです。後ろ向きな思考で病気になるのではないかといつも思っている人は、実際に病気になることが多いんです😱前向きな思考に変え、いつも希望を持って物事に接すると、より幸せで健康的な人生を謳歌することができます🌸

心配事があるときは、映画を見たり🎬、好きな音楽を聴いたり🎵、ゲームを楽しんだり🎮、友達に会ったり👥何か気分転換が必要です。日頃から適度な運動をすることも、とても大事です💎定期的な運動は、がんや心臓病、糖尿病などの慢性疾患に罹るリスクを下げてください🚶運動で気分が爽快になるだけでなく、気持ちの落ち込みを防ぎ、ストレスを低下させ、自分に自信をもたらします。

趣味を持つこともとても大事ですよ。私の場合は、何ととってもモーターサイクル🏍️です。不安になったときは一走り。だんぜん気分爽快になります! 😊 Life is good! 👍



Dr. Bob はモーターサイクルでリラックス



Dr.ロバート・F・コレス

ラトガース大学、NYカイロプラクティックカレッジを卒業。脊椎のスペシャリスト。38年の実績を持つ。

ジャパニーズ・アメリカン・カイロプラクティック・オフィス
211 E. 43rd St., #1207 (bet. 2nd & 3rd Aves.)
※グランドセントラル駅から徒歩2分
212-697-3401 www.drcoreth.com
受付時間: 月・水・金 11am-7:30pm