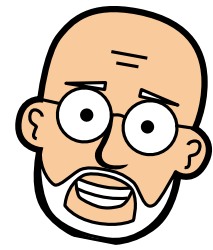


最終回
Dr. Bobの

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

ストレスをためない生活

私は普段から何事も計画を立てて、1つずつ物事をこなすようにしています👉 年のはじめに1年の計画を立て、月のはじめや週のはじめには、1日の計画を細かく立てます🖋️ そうすると、やりたいことややらなくてはいけないことが比較的片付いていくからです😊

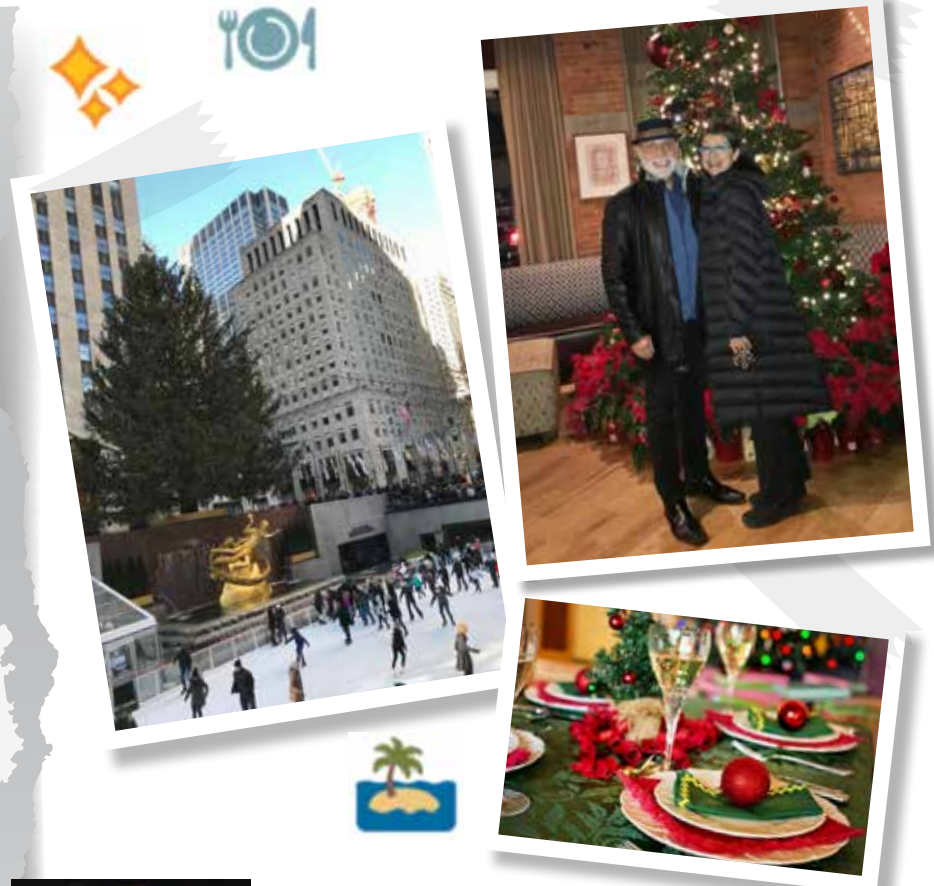
それでも、12月は1年の終わりの月なのでやり残したことがたくさん出てきました💧 全てをこなすために、ストレスが生じない程度にピッチを上げていきました。

ストレスは病気になる大きな原因です😓 映画を見たり、家族とゲームをしたり、エクササイズをしたりして、ストレスをため込まないように普段から気をつけています💡

中でも効果的なのが、歩くことです🚶 「りんご🍏を食べれば医者いらず」ということわざのように、1日30分歩けば、医者いらずになります。ストレス軽減だけでなく、高血圧の改善や慢性的な病気のリスク低下など、メリットはたくさんあります💡 体のインスリンへの反応が改善されて、おなかの脂肪を減らすのを助けるうれしい効果も。

休み明けはストレスを感じやすくなりますが、自分のペースを保つよう気にかけています。人生にはいろいろ大切なことがあります。私にとって健康が上位を占めています💪 健康だと食事を美味しく食べられるし、元気に仕事ができます。

新しい年も楽しく過ごしましょう!--Life is good!



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.drcores.com
受付時間:月・水・金 11am-7:30pm