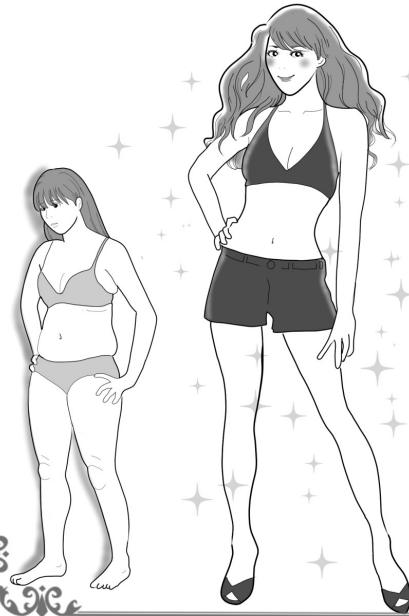


今、話題の！

GLP1 ダイエット



食欲を
自然に
抑制！

無理なく
カロリー
制限！

代謝が
アップ！

ストレスのない
ダイエット！



1本
40,000円 (税抜)

お得な
GLP-1コースも
ご用意しております！



スタッフコラム
看護師 畑 衣里子

今月は、看護師の畑が担当させていただきます！
突然ですが、皆様、ビタミンFってご存知ですか？

えっ、そんなビタミンあったかな？って思われる方多いかと思います。
そう、もちろん造語で、ビタミンFのFはflowerのこと！
お世話になっているお花屋さんから教えて頂いたのですが、
お花や植物が持つ効果を伝えるためにできた言葉みたいです！
では、お花や植物からどんな効果が得られるか、ご紹介していきますね！

- ・お花を飾ることで気持ちが明るくなったり、不安や悩みの軽減につながる
- ・植物がだす“緑の香”でよく眠れて免疫力アップ
- ・お花やグリーンがある部屋では、ストレス状態が緩和され、リラックス効果が得られる
- ・園芸をすると、太陽を浴びて植物に触れ合うことで、気分転換に！
また花を咲かせる喜びが心を健やかに保ってくれる
- ・お花を贈ることで、自分の気持ちを瞬時に伝える事ができる
というように、いろいろな効果があるみたいです。

最近ではコロナの影響で、気持ちが暗くなりがちですが、こんな時だからこそ、
お花や植物の力をかりてみるのはいいいのではないのでしょうか。