

【ストレスケアになぜヘッドスパと食事が必要なのか】

✳️「ストレスが抜けない…」

なんだかずっと疲れている。

寝てもすっきりしない…

もしかしたら「脳と自律神経」がお疲れなのかもしれません。

🧠ヘッドスパで脳が休ませる理由

✓頭の緊張がゆるむ

✓呼吸が深くなる

✓副交感神経（リラックスモード）がONに

→ 思考も、心も、ふっと軽くなります 🌙

🍷バランスのいい食事は「心の土台」

✓たんぱく質 → セロトニンの材料

（セロトニン→幸せホルモン）

✓ビタミンB群 → イライラや不安に◎

✓マグネシウム → 自律神経を穏やかに

（自律神経→戦いのホルモン）

→ 食べることは、心を支えること ✳️



🧠🍷ヘッドスパと食事をセットにすると…

・深く眠れるように

・甘いものに頼らなくなる

・気持ちが安定しやすくなる

「外から整えて、内から育てる」 ✨

✨本当のケアは、両方から

😊ストレスに振り回されないために、ヘッドスパと日々の食事で、
”しなやかな心”を育ててみませんか？

comfy

ドライヘッドスパ

