

夏バテを
お風呂で解消!!

カラダがダルい 食欲がない
暑さで眠れない など

セントラル流

ぬる湯
すゝめ

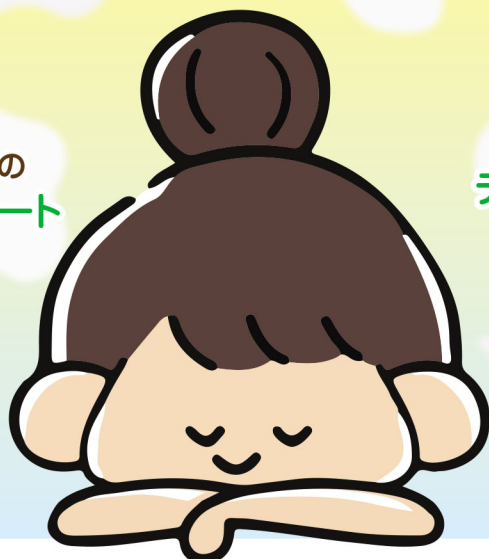
ゆ〜っくりと
10分以上の
入浴が理想!

カラダへの
負担が少ない

副交感神経を
刺激し
リラックス効果大

暑苦しい夜の
睡眠をサポート

新陳代謝が
上がり
デトックス効果



クーラーや冷たい飲食物で、外側からも内側からも冷えてしまったカラダを「ぬる湯」でゆっくり温めましょう。カラダが温まることで、血圧が下がる・内臓が活発になる・筋肉がゆるみカラダがリラックスするなど、様々な効果が得られます。

カラダを休めるなら
37〜38度の
お風呂に入ろう!



夏バテを
お風呂で解消!!

カラダがダルい 食欲がない
暑さで眠れない など

セントラル流

ぬる湯
すゝめ

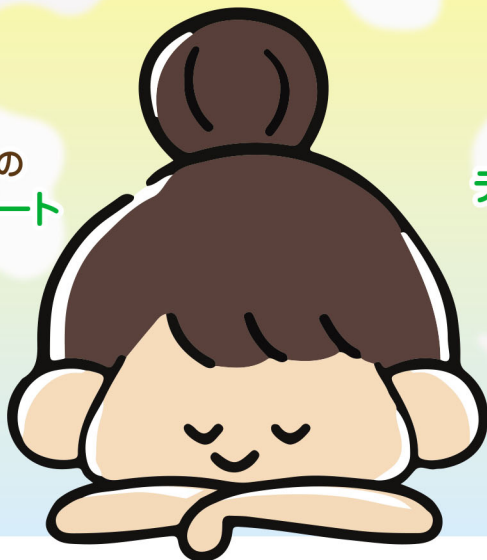
ゆ〜っくりと
10分以上の
入浴が理想!

カラダへの
負担が少ない

副交感神経を
刺激し
リラックス効果大

暑苦しい夜の
睡眠をサポート

新陳代謝が
上がり
デトックス効果



カラダを休めるなら
37℃~38℃の
お風呂に入ろう!
クーラーや冷たい飲食物で、外側から内側からも
冷えてしまったカラダを「ぬる湯」でゆっくり温めま
しょう。カラダが温まることで、血圧が下がる・内臓
が活発になる・筋肉がゆるみカラダがリラックスする
など、様々な効果が得られます。

