

むくみの原因チェックシート

- ✓ 毎日便が出ない
- ✓ おしっこが1日5回以下
- ✓ 週3回以上、外食やインスタント食品を食べる
- ✓ 添加物や農薬は気にしていない
- ✓ 冷たい飲み物、食べ物を毎日のように摂る
- ✓ ノンカフェインの水分1日1ℓ以下
- ✓ カフェインを含む飲み物を毎日飲む
- ✓ 甘い物を毎日のように食べる
- ✓ パンを毎日のように食べる
- ✓ 毎日のようにタバコを吸う、お酒を飲む
- ✓ 肩こり、首こりが当たり前
- ✓ ストレッチや運動を減多にしない
- ✓ 毎晩、湯舟に浸からない
- ✓ 薬をよく服用する
- ✓ 冷え性

診断結果

