＊・。

紅葉が美しい季節に～脂肪燃焼エクササイズ＆時短で高栄養なスープレシピ～

＊・。

紅葉が美しく染まり、散歩が楽しい季節になりました。
暦では、立冬を迎え冬の兆しが見え始める時期にあたりますので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

□---

■11 月のエクササイズ　～脂肪燃焼エクササイズ（ハード）～

今月は、自宅で脂肪燃焼効果を高めるエクササイズです！少しハードなのでしっかり水分補給をして行いましょう！
→エクササイズは**こちら** 🎞

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

■11 月のレシピ　缶詰で簡単クラムチャウダー

今月は、時短で高栄養なスープレシピをご紹介します。
→コラムは**こちら**

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

■産婦人科医・小児科医によるオンライン相談窓口

→相談窓口の紹介は**こちら**

現役の小児科医・産婦人科医・助産師に相談できる窓口です。
忙しい仕事や育児の合間に、スマホひとつでお気軽にご利用可能です。

「月経トラブルや更年期症状のこと、病院に行くべきか相談したい…」
「子どもの症状や発達について相談したいが、なかなか病院には行けない…」

そんな皆さんにオススメ！相談はすべて無料＆オンラインで完結します！
女性の皆さんはもちろんのこと、男性もご利用が可能です。

■産婦人科医・小児科医の参考コラム　※一部抜粋

＊産婦人科オンライン

➢頭痛がつらい。生活習慣に潜む頭痛の原因を知っていますか?少しでも楽に過ごしませんか？
➢ピルの連続投与を知っていますか？～最大、生理の回数を年 3 回まで減らすことが出来ます～

＊小児科オンライン

➢発熱と解熱剤のよくある誤解 3 つ
➢この動き、てんかん？ウエスト症候群とモロー反射の動きってどう違うの？

---□