

。

冬の寒さを乗り切るために ～脂肪燃焼エクササイズ&糖質燃焼レシピ～

。

11 月までは、え～？？？というくらい暖かい日があったり、冷え込んだり、気温が乱高下していましたが
12 月に入って、安定して・・・（笑）朝晩冷え込んできました。引き続き体調管理に気を付けましょう。

□-----

■12 月のエクササイズ ～腹筋に効くエクササイズ～

今月は、下腹部を凹ませたい人にオススメのエクササイズです！

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

■12 月の豚肉とニラのまろやか豆乳そば

今月は、豚肉(ビタミン B1) × ニラ（アリシン）で糖質を効率よく燃焼できるレシピです！

→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

→相談窓口の紹介や今月の LIVE 配信詳細は[こちら](#)

【今月の LIVE 配信予定】

■12/12（木）11：00～11：30

「自宅で簡単ヨガ ～運動不足解消編～」

■12/25（水）11：00～11：30

「第二子以降の妊娠を考えているみなさんへ ～助産師からのアドバイス～」

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

■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

- [もしかしてうちの子も！？神経性やせ症に早めに気づくために](#)
- [起立性調節障害の薬物療法](#)

-----□