

世界初! トイレから健康をかんがえる ライフサポート壁新聞“ウン・ウン”



創刊準備号 B

Toilet Reading Paper

Un・Un

トイレに、愛を。 Labo. 日本トイレ研究所

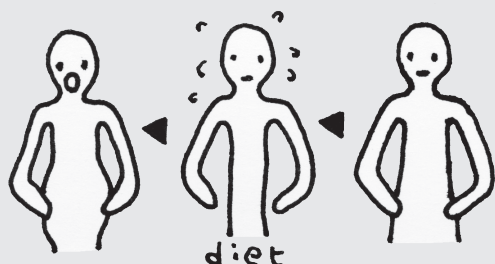
2010 November

Let's read "Un・Un" for your health. Let's say "Un・Un" for your "Un".



トイレの募集!
→ unun-epi@toilet.or.jp

食事に気をつけることも大事ですが、無理なダイエットは腸の働きを弱め、「ポッコリおなか」のもとをつくります。ストレス、夜遅い食事、夜更かしは厳禁です。健康な腸を取り戻して、ポッコリおなかを解消しましょう!



腸の中から快をめぐさず。

午前十時から十二時に眠くなったり、体調不良を感じるようであれば、それは睡眠時間が不足しているというメッセージ。この時間帯は、ヒトが一日のうちでもっとも覚醒するはずの時間帯です。いい睡眠は、朝の気持ち良い排泄とも深い関係にあります。また、夜に明るいところで過ごしていると、抗酸化作用のあるホルモンが抑制され老けてしまいます。夜の光は美容の敵ですね。

ぐっすり眠り、おしきりおす。

mobile Un・Un



お出かけのお供に、「モバイル・ウン・ウン」もぜひどうぞ!

トイレの詩

優しさについて
優しさとは
道で咲いている花に気づくこと
トイレで微笑む紙に気づくこと
今日
あの人に
ありがとうって言うのかな

日本トイレ研究所の活動に賛同していただける、個人または団体の会員を募集しています。ホームページをご覧ください ↓



NPO法人 日本トイレ研究所の活動に賛同しています。

www.toilet.or.jp