

＼ めちゃくちゃ痩せる！ 〳

体の温め方

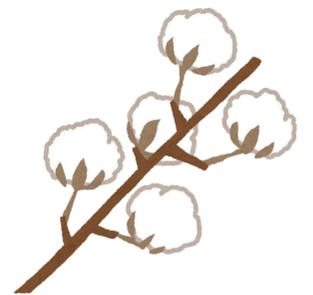
- 子宮が温まって経血過多から自然にコントロール
- 2ヶ月で-10kg痩せた

そんな裏技をご紹介します ✨

子宮がめちゃくちゃ温まる方法

普段なんでもない時からパンツに

『オーガニックコットン布ナプキン』をつけて過ごすこと！



例えば、ナチュラルムーンのオーガニックコットン布ナプキンとか

生理の時は

💡もちろん、
生理中も布ナプキンが理想的です。

でも「洗うのが面倒…」「外出中は不安…」
という方は、

使い捨てる**オーガニックコットンナプキン**
に切り替えるだけでもOK！

ナチュラルムーンの使い捨ても
おすすめ！



洗剤にも気をつけて！

布ナプキンを洗うときは、
界面活性剤『不使用』の石けんを選んでね！

おすすめは、シャボン玉せっけん🫧

洗剤に含まれる成分も、体に取り込まれて
しまう可能性が気をつけてね！



膾は経皮吸収率が腕の42倍😱

実は、

膾まわりは経皮吸収率が非常に高い部位。

腕を1とすると、

なんと膾は42倍の吸収率！

だからこそ、

肌に触れるもの・直接あてるものを見直す
ことで、体の内側から変化が起き、『早く』

健康的に痩せるのです！

まとめ

- ✓ 布ナプキンで子宮から温める習慣を
- ✓ 生理中は無理せずオーガニックな使い捨てを
- ✓ 洗剤も経皮吸収を意識して
- ✓ 「何を使うか」が、ダイエットにも影響する！

あなたの体をやさしく整える第一歩として、
今日からぜひ取り入れてみてね✨