



ME-BYO  
STYLE

家族が大事ってことは、私も大事ってこと

# ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.1

なんとなく  
不調...

第1話

## 身体からのサイン、 無視していませんか

心身ともにセンシティブな  
**ゆらぎ世代**を  
楽に過ごしていくために...

※女性ホルモンのバランスが変わるため、  
心身に不調が現れやすい40歳～50歳代の世代。

いつもより少しだけアクティブに。  
酸素をたくさん取り込む有酸素運動、  
まずは1日20分から。  
頑張りすぎず、1日にたくさん行わず、  
**継続することが大切です。**

定期的な運動は**ストレス解消**に  
効果があるだけでなく、さらに  
**ストレスに強い身体**をつくれます。  
免疫力向上、リラックス効果を得  
ることも出来ます。



RENAISSANCE 情報提供:株式会社ルネサンス

株式会社ルネサンスはME-BYOスタイル  
アンバサダーとして、手軽にできる「未病  
の改善」を発信しています。

生活習慣関連

生活機能関連

認知機能関連

メンタルヘルス・ストレス関連



 ME-BYOスタイル  
Instagramをチェック!

未病指標とは、個人の未病の状態を数値で見える化するもので、県の  
健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」から測定することができます。