

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2025

vol.1

第1話

自分の機嫌は自分次第

ストレスを感じたら・・・

ゆったりとした
深い呼吸を
くりかえす

静的ストレッチで
緊張した
体をほぐす

フローラルや
ウッディ系の
香りをかぐ

ストレスに強くなる！
様々な栄養素

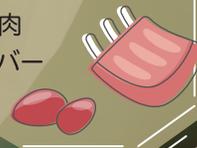
たんぱく質

卵
大豆製品
乳製品



ビタミンB群

豚肉
レバー



ビタミンE

ナッツ類
アボカド



ビタミンC

パプリカ
ブロッコリー



オメガ3脂肪酸

青魚
アマニ油



甘いものが欲しい時は
リラックス効果のある
ココアや抹茶がお勧め



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



未病指標では、総合スコアに加えて、4項目それぞれの健康状態を3段階で評価します



女性の美と健康をサポート

ME-BYO STYLE®

女性の美と健康を継続的にサポートする
ME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！
参加申込みはLINE登録のみで簡単。

みびようスタイル

