

あなたの脳は大丈夫？



勉強・仕事してても何か身が入らない... 人と会うのも少しおっくう... イラっとしやすかったり... ちょっとしたことでも気持ちが上がったり下がったり... ふっと不安になったり... でも異常ってほどじゃあ... ...でも...やっぱり気になる~💧

そんなあなたは **脳の栄養不足** なのかも？

こんなとき、「ガンバラネバ」と気合を入れても、逆に空回りして上手くいかず落ち込んだり... 安定剤などのお薬の力を借りても効果がなく、かえって不安が増したり... 脳が栄養不足だと、気持ち・心も不安定になります。

不安は些細なうちに解消したほうが、心にも体にも負担が少なく、楽になります。少しでも気になることがあれば、お早めにご相談ください♪

