

のんちゃんの図 (指圧と運動)

のんちゃんリズム (行進曲リズム) に乗って歩いて下さい。

セロトニン分泌神経は鍛錬しだいで大いに発達する。

セロトニンは昼の生き生きホルモンで、夜は熟睡ホルモンのメラトニンになって活躍します。

