

내 몸을 지키는

333 법칙!



30분마다 스트레칭!



목, 어깨, 손목, 다리까지
틈틈히 스트레칭을 해주세요!
거북목과 터널증후군 예방은 물론
관절염 예방에도 좋습니다!

30분 이상 걷기운동!



매일 30분이상! 양 팔과 양 다리를
힘차게 움직이며 걸어주세요!
체력과 수면의 질 상승으로
삶의 질이 상승! 면역력도 상승!

3잔 이상 물 마시기!



하루 물 3잔이면 약 1L랍니다
수분 부족은 **만성피로**의 주범!
꾸준한 수분 섭취로 **미용**은 물론
건강까지 챙겨볼까요?