

③⑦ <スイマグのお悩み解決> 外出先で便意が来るのが不安！

⑥ 今まで就寝前に飲んでいたら

↓

起床時や日中、夕方などにチェンジ！

また、便意のタイミングを変えたければ、スイマグの服用時間を変えてみて

① スイマグに関するお悩みで特に多いのが「外出先で便意が来るのが不安！」です

わかるー

⑦ じゃあ、まずは寝る前と朝とで試してみようかな

ぜー！

② 私も旅行中は飲まないようにしてるよ

遠い目…

トイレ、どこ…！

⑧ 体のリズムを作るには日数がかかるの

体内のリズム

服用時間は、1日ごとに変えるよりある程度の期間、同じ時間で続けたほうが、傾向をつかみやすいですよ

③ ほか、仕事中や電車に乗っている時など、困りますよね

最近はずいぶん探すアプリもありますが

近くのWCをマップで紹介！

⑨ やっぱ毎日飲むほうがいいのかな？

日 土 金 木 水 火 月

④ 解決のヒントは腸のリズム作り！

⑩ 毎日も同じ時間に飲むと、腸のリズムが安定しやすいです。でも、無理は禁物。自分が続けやすいペースを見つけてくださいね！

予定に余裕がある日をうまく活用して！

来夏の旅に備えるわ♡

気が早い！

⑤ 初めに、飲む量を調整してみよう。頻繁な便意で困っている場合は、少しずつ減らしていくと、適量を見つけやすいですよ！

フタの計量目盛りを見て

いつも飲む量よりも2~3ml減らして様子を見る

状況が変わらなければさらに2~3mlと、少しずつ減らしてみよう