

인간 본래의 코 호흡으로 면역력 상승

아이우베 체조 카드

입과 코는 건강의 입구

아



입을 크게 '아~ 이~ 우~ 베~' 하고 움직입니다

● 가능한 한 입모양은 크게, 목소리는 작아도 괜찮아요!

이



● 1세트 4초 전후로 천천히 움직여요!

우



● 매일 30세트 (3분간)를 목표로 스타트!

베



● 턱이 아프면, '이~ 우~'만으로도 괜찮아요!

목욕할 때, 외출할 때, 가족과 함께, 언제라도 어디서라도 생각이 날 때마다 해 보세요.