

# 習慣ピラミッド

地味だけど下になるほどキモ

朝散歩20分が理想  
スモールステップでゴール設定  
いつでもできるストレッチ・ヨガ・自重自室トレからトライ

◎善玉菌◎ポーンブロス○消化促進食材

★ひたすら噛む 消えるまで飲み込まない

×小麦・乳製品・悪い油・精製糖・カフェイン

×加工食品・冷たいもの

××タバコ 毎日飲酒

○低血糖対策（3食+補食・順番・咀嚼・※4F）

○豆・種・全粒穀物（小麦は×）

※4F

小麦フリー

乳製品〃

精製糖

カフェイン

◎23時までに寝る 夜ふかしは猛毒

★24時までの睡眠は効率2倍

スマホを2m離して寝る

就寝90分前にMg入浴終了/直前ならシャワーのみ

寝る前2Hから画面見ない

布団でスマホ・読書をしない

昼寝は30分まで

朝日を目に入れる

寝酒・晩酌・口呼吸×☞不眠の元

真っ暗にして寝る

空気清浄機を寝室に

靴下を脱いで寝る

強い冷え性はコスモパックがオススメ

☞治療ベッド下で使用しています

遠赤外線で体の奥までホカホカ

小サイズを自宅で試用できます

治療

動く

食べる

寝る

「寝る食べる動く」が基本  
その上で治療が効く

運動は精神薬と同等  
あるいはそれ以上

—Dr.樺沢紫苑

毒メシを避ける  
食を薬とする

—ヒポクラテス

23時までに就寝

脳の解毒は睡眠で

睡眠×だと効果×

卒煙・減酒・節スマホ