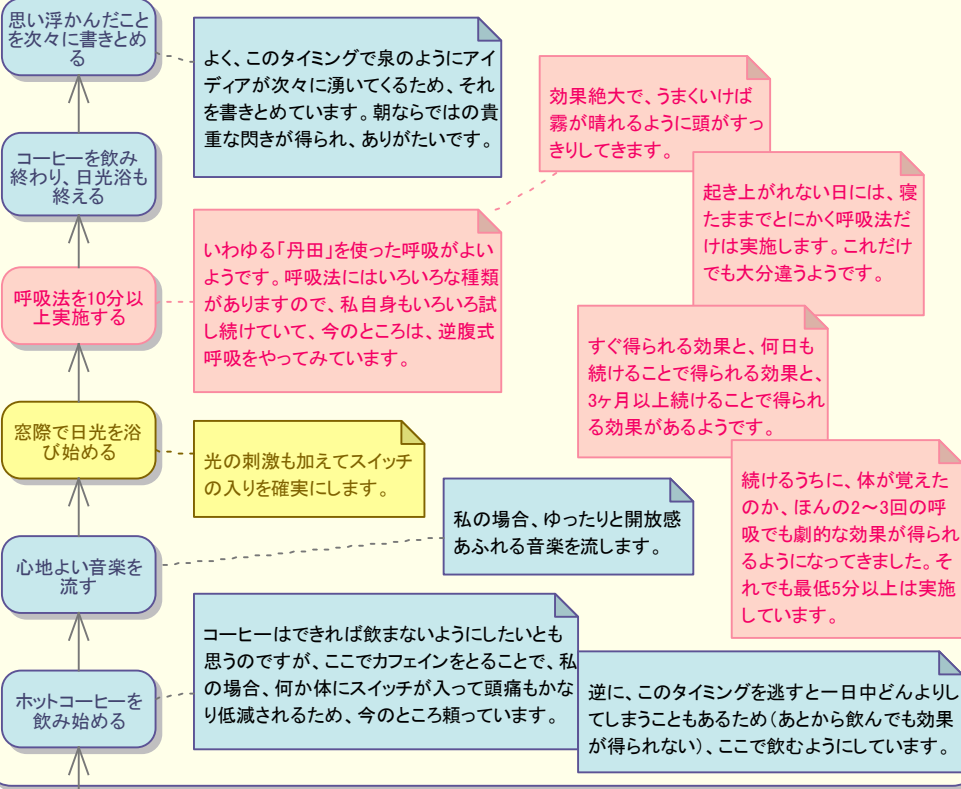


体の調子を整えるための試み例

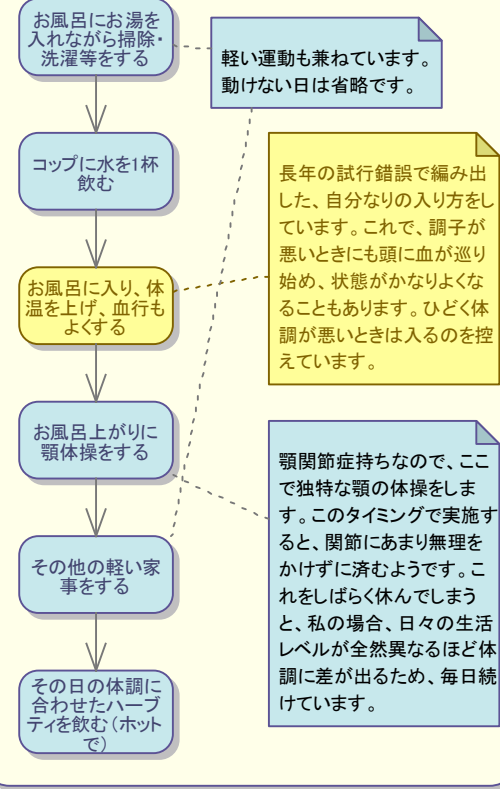
(スタートは左下からで、時計回りで)

※専門的知識のない個人の試みですので、あくまでも一例としてご覧いただければ幸いです。
※あまり厳格にならず、このプロセス自体を楽しむのも生かすコツだと感じています。(Ver. 1.01)

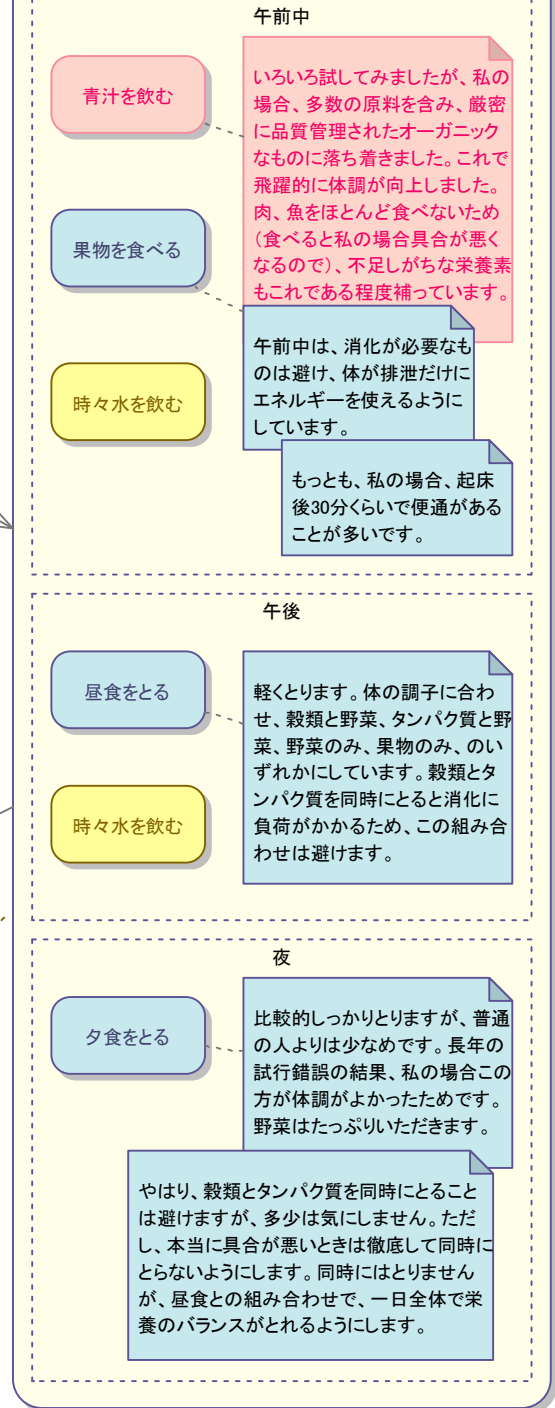
体にスイッチを入れる



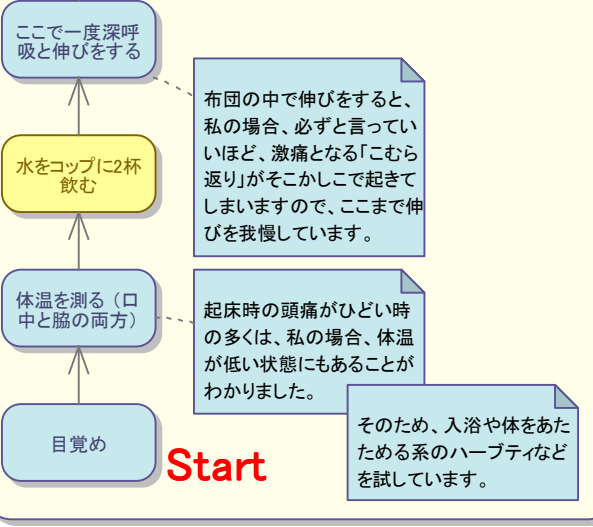
体をあたためる



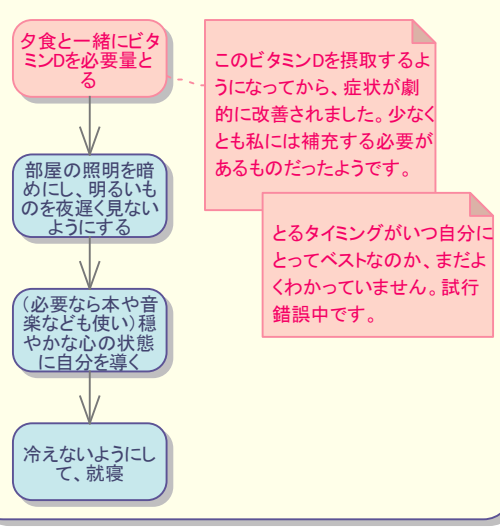
適切な食事をとる



起床直後の調子を整える



体を睡眠に導く



水は浄水器を通したもので、1日2リットル以上飲みます。

間食はとりませんが、体調によっては果物を食べます。果物は穀類やタンパク質といっしょにとると胃の中に長く留まりすぎて劣化が進むため、一緒にはとらず、穀類やタンパク質を食べる30分以上前にとります。