|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 健康チェックリスト | ヨガの輪郭 | この健康チェックリストを使用して、健康になって、健康を維持してください。ゆっくりと時間をかけて – これまでの生活規則に健康的な習慣や食事を少しずつ加えていきます。健康に関する判断は、必ず医師と相談してから決定してください。 |

| 毎日の健康チェックリスト | | | | | | | |  | その他の健康のヒント |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 実行した内容... | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 1.栄養とサプリメントについて調べて知識を得ます。  2.毎晩寝る前に、自分の感情や気持ちを日記に記録する。  3.慢性的な痛みがある場合や、何か異常を感じたら、身体の訴えに耳を傾けます。無理は禁物です。  4. ツボ療法やマッサージなど、自分自身やパートナー、子どもたちに実践できるエネルギー療法を調べます。  5.瞑想、マインドフルネス、肯定など、ストレス解消法について調べて、開始します。  6.精神的に困ったことや、途方に暮れたり無力感を感じたりしたら、専門家や大切な人に助けを求めましょう。 |
| 朝食を食べる |  |  |  |  |  |  |  |
| 新鮮な植物ベースの全粒穀物食品を食べる |  |  |  |  |  |  |  |
| 野菜を 1 つ食べる |  |  |  |  |  |  |  |
| 有機飼料で放し飼いの鶏肉、魚、野生の動物を食べる |  |  |  |  |  |  |  |
| 有機飼料の卵と乳製品を食べる |  |  |  |  |  |  |  |
| 砂糖、加工食品、精製食品を避ける |  |  |  |  |  |  |  |
| 良質な脂肪 (アボカド、ナッツ、種子、オリーブ、ココナッツ) を食べる |  |  |  |  |  |  |  |
| 有機栽培のバージン ココナッツ オイルまたはオリーブ オイルで調理する |  |  |  |  |  |  |  |
| 揚げ物、炒め物、ソテーを避ける |  |  |  |  |  |  |  |
| 何も入れないコーヒーや紅茶を飲む |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 日 7-8 杯の水を飲む |  |  |  |  |  |  |  |
| 食事を抜かない |  |  |  |  |  |  |  |
| アルコールを避ける |  |  |  |  |  |  |  |
| 少なくとも 6-8 時間の睡眠をとる |  |  |  |  |  |  |  |
| 20-30 分の中程度の運動をする |  |  |  |  |  |  |  |
| 座ったままで 55 分以上過ごさない |  |  |  |  |  |  |  |
| 最低 5 分間のストレッチ |  |  |  |  |  |  |  |
| エレベーターではなく階段を使う |  |  |  |  |  |  |  |
| 屋外で過ごす |  |  |  |  |  |  |  |