健康チェックリスト

この健康チェックリストを使用して、健康になり、健康でいてください。ゆっくりと時間をかけてください - これまでの習慣をいきなり断ち切るのではなく、現在の状態に徐々に健康的な習慣や食べ物を取り入れてください。大きく健康状態を変える前には、必ず医師に相談してください。

| 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、自分の感情と気分に注意します。日記を付けます。 3. 何かの痛みを慢性的に感じている場合、または何かがうまく行っていないと感じる場合、体があなたに話しかけています。その声を聞いてください。 4. お客様自身、パートナー、または子供に対して習慣的に行える指圧、マッサージ、その他のエネルギー形態の医学について調べます。 5. 瞑想、気遣い、肯定など、毎日のストレス解消法について調べて、開始します。 6. 問題が発生して感情的になっている場合、喪失感や無力感を覚えている場合は、助けを求めてください。 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  | wellness.png |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |