

健康感 触

皆さんは健康を時間の経過(進行方向)で、考えたことがございますか。

「今」は健康でも3年後、5年後は大丈夫か、……果たして10年後はどんなだろうかと、自分で自分に問い掛けて見る方法です。

以下の項目が少しずつ実感され出したら、あなたの食生活は間違いございません。

「健康体質」に向かって歩み出してます、が、もし後退している感触なら赤信号です。

- (1) 体重がBMI値18.5~25内……………理想的には22前後と計測
 - (2) 顔色とツヤの感触……………いい感じになって来ている
 - * 毎日が楽しくなって来ている感じ
 - * 元気はつらつな毎日
 - (3) 胃腸の感触……………落ち着が出て来ている
 - * 「何となく憂鬱」が無くなって来ている感じ
 - * 食べ物に次第に目が向く感じ
 - (4) 肌の張り、お化粧のノリ感触(女性特有の自覚感触)……………しっとり感になって来ている
 - * 保水性が高まって来た感じ
 - * 化粧水の吸い込みがよくなって来た感じ
 - * 乳液の伸びがよくなって来た感じ
 - * ニキビ、吹き出物が治まるような感じ
 - * カミソリ負けがしなくなっている感じ
 - (5) 便通の感触……………リズム感が出て来ている
 - * 規則性が生まれつつある感じ
 - (6) 味覚の感触……………味の識別度が鋭くなっている
 - * 塩分の強弱が舌で分かる感じ
 - * 油分の強弱が舌で分かる感じ
 - * 合成甘味料が舌で分かる感じ
 - * 自分の舌で食べ物が選別出来る感じ
 - (7) 「水」以外の飲料に……………違和感を覚え出して来た
 - * 何を飲んでも、必ず後に「水」を飲みたくなる感じ
 - * この飲料、ちょっと口に合わない、と思う感じ
 - * エ、スポーツドリンクってこんな飲料だった、と思う感じ
 - (8) 睡眠時の感触……………自然体で睡眠に入れる
 - * 「眠り切る」、「眠り切れる」感じ
 - (9) 目覚めの感触……………自然体で目覚る
 - * 「スッキリした目覚感」が生まれる感じ
- ※その他、皆さん固有の感触……………自分流の体質良化の感覚
- * そう言えば最近「何となく調子いい」ような、こんな感じ方

★健康体質作りに向けて ☞ 「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

- ① 水道水で構いません
- ② 塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい
- ③ 吸収性に優れた、マイクロスター水「ファインアクア」なら申し分ございません