



ヘルシーな
新しい自分に



オズ博士の9つの健康日課

毎日9つのステップで生き生きと活動的に過ごしましょう。
良い習慣はきっと健康でハッピーな生活につながります。



【ステップ1】 毎朝の習慣

毎朝同じ時間に起きる習慣をつけましょう。



【ステップ2】 サプリメント

必要に応じてビタミンなどを取ることを検討します。一例として、メチル化Bを含むマルチビタミンや亜鉛とオメガ3脂肪酸(DHA/EPA)を組み合わせたミネラルなどがあります。



【ステップ3】 砂糖の代わり

コーヒーを飲むときに砂糖を入れるかたは、アルロースを代わりに検討するのも良いかもしれません。甘さは7割ほどになりますが、摂取カロリーは1割まで減らせます。



【ステップ4】 食事時間を決める

断続的に食べない時間を取り入れることで健康的な食習慣を確立します。午後8時以降の食事は控えるようにしましょう。



【ステップ5】 賢く間食

ナッツ、ダークチョコレート、ココナッツフレークなどの健康的な間食を1日を通して取り入れることで、エネルギーをバランスよく補給することができます。



【ステップ6】 歩数の計測と筋トレ

毎日1万歩と週に3回の筋トレで今以上にカッコいい自分を目指しましょう。タンパク質を忘れずに日々の食事に取り入れるようにしましょう。



【ステップ7】 コラーゲン摂取で健康的なルックス

コラーゲンサプリメントを補給し、きらめくような健康的なルックスを目指しましょう。



【ステップ8】 夜の日課を確立する

夜はカフェインレスのカモミールティーやライボスティーにしてみましょう。良いお休み時間のためにメラトニンを試してみても良いかもしれません。デジタル機器やテレビは就寝の30分前には消しましょう。



【ステップ9】 感謝の練習

心配事をノートに書き整理することで、悩み事だけにとらわれないようにしましょう。また、感謝していることや大切な人についても書き、ポジティブな次の日への原動力にしましょう。