

目的: 集中力を持続させ、生産性を劇的に向上させるヒップアップを知りたい! @sanada3730



最高の体調 鈴木祐著

ストレスを感じたときに
効くuとは?

「楽くなってきたぞ!

「興奮してきたぞ!

ホロポジティブに解釈したグループは
17%~22%も成績が良し

孤独だった人に
友人ができてと
寿命が延びる

最大で15年も寿命が
延びる傾向がある

禁煙おとも友人のほうで
影響が大きい

このサプリを使えば
症状は改善する

「プロバイオティクス」

例) プレリギ- 症状の改善

メンタルの改善効果も確認されて
いる

レジリエンスの能力が向上した

発酵食品の凄い効果

納豆・キムチ・ヨーグルト
など

よく食べる人ほど
心疾患や糖尿病に
かかりにく

早期死亡率も低い

都市部の若者とシバ族では集中力:大差

シバ族の集中力が40%高かった
都市に住む者は扁桃腺が過敏になるから
だろう

ヒトの脳に備った警戒システム

旧石器時代の食事法で健康を取り戻した

パレオダイエット

進化医学のアイデアもつづけてライフスタイルを
組み替えいくテクニック

体重13kg減 体脂肪35%→12%

集中力と生産性の改善が19

現代人の不調と原因を取り除く

炎症

不安

平均の睡眠時間が
7~9時間の範囲を
逸脱すると体内の炎症
マーカーが激増する

記憶力・判断力
を奪い、死期を
早める