

目的: 健康と若さを手に入れるセツクが知りたい!

@sanada3730



腸内環境を整えて、アレルギーや病気を改善する

免疫力をアップさせてアレルギーや感染症を遠ざける **P198**

腸をいたねること、食べすぎを防ぐこと
↓
アレルギーの改善に重要

筋力が落ちる
しょうこと

究極の食事法の
デメリット **P133**

必ず簡単な筋トレを並行して行う

- ★階段を上り下り
- ★腹を伏せたりせや腹筋・スクワット等

「空腹」こそ最強のクスリ
青木厚樹著



P96
空腹のとき、体ではどんな奇跡が起こっているのか

- ① 内臓の働きを復活させ、活性酸素から体を守る
- ② 脂肪の分解、血流の改善で、生活習慣病をまとめて遠ざける
- ③ オートファジーで若々しく健康な体を手に入れる

P48 「一日3回の食事」が体に与えるイキズ

胃腸をはじめ、内臓が休む時間が無い

胃が疲弊すると、肌や髪にも悪影響を及ぼす
胸やけ、胃もたれ、食欲不振

P77 食べすぎにより害から体を守り、健康や若さを維持するシンプルな方法

『ものを食べた後、時間(空腹の状態)を作ること』

↓ 16時間以上空腹の時間を作ると最大の効果が得られる

P83 オートファジーという奇跡

古くなった細胞を、内側から新しく生まれ変わらせる仕組み