

治るスイッチが入る50の習慣チェック!!

Yes 2点
時々 1点
No 0点 } が集計して下さい



A. 睡眠習慣

- 1. 寝つきがよい 2 / 0
- 2. ぐっすり寝込んでいる 2 / 0
- 3. 途中で目がさめることはない 2 / 0
- 4. 夜中にトイレに行くことはない 2 / 0
- 5. 痛みや不安で目がさめることはない 2 / 0
- 6. フーンに入ったらアロシ考えない 2 / 0
- 7. 朝の目ざめはスッキリしている 2 / 0
- 8. 朝は疲いおとしいて気力満々 2 / 0
- 9. 風肉にぬめくならない 2 / 0
- 10. 午後10時~午前6時睡眠パズキている 2 / 0

解毒を促し体を整える力

表 / 20

B. 食事習慣

- 1. 一口に30回以上、よくかんで食べている 2 / 0
- 2. 決まった時間に規則正しく食べている 2 / 0
- 3. ドカ食いやムラ食いはしていない 2 / 0
- 4. 野菜、タンパク質、炭水化物の4項目に食べている 2 / 0
- 5. 洋菓子、菓子パン、スナック菓子などはほとんど食べない 2 / 0
- 6. 野菜、海藻、きのこは毎食食べる 2 / 0
- 7. 肉類や魚、や大豆食品をよく食べる 2 / 0
- 8. 揚げ物、炒め物や煎炒、蒸し物をよく食べる 2 / 0
- 9. トランス脂肪酸をとらないよう心がけている 2 / 0
- 10. インスタント、加工食品はあまり食べない 2 / 0

糖化・酸化・慢性炎症を防ぐ力

表 / 20



C. 活動習慣

- 1. 朝、カーテンをあけて日の光を浴びている 2 / 0
- 2. 毎朝10分以上ストレッチしている 2 / 0
- 3. 毎日30分以上ウォーキングを心がけている 2 / 0
- 4. 週に3回以上は汗かく程度の運動をしている 2 / 0
- 5. 座りっぱなしになるのを防ぐよう心がけている 2 / 0
- 6. 仕事を根詰めない、お軽いストリテをほとんどしている 2 / 0
- 7. 家事や仕事、作業の楽にこなしている 2 / 0
- 8. こまめに体を動かすことば、大好き 2 / 0
- 9. 今日コレをやるぞ!! という楽しみがある 2 / 0
- 10. ぬる前10分程度のストレッチを心がけている 2 / 0

代謝を正常化する力

表 / 20



D. 温活習慣

- 1. 追わぬてせかせかを早くリラックスしている 2 / 0
- 2. のんびりマイペースでイラウしない 2 / 0
- 3. 人を責めたりドグドグ文句を言うことは少ない 2 / 0
- 4. ストレスで甘いものを欲する事はあつたにない 2 / 0
- 5. 排便が快適で便秘や軟便はほとんどない 2 / 0
- 6. お腹が張って食欲がない事は少ない 2 / 0
- 7. 体に痛みやコリは少なくスッキリしている 2 / 0
- 8. シャワーではなくゆっくり入浴している 2 / 0
- 9. 時々温泉に7かてリラックスしている 2 / 0
- 10. 体調に応じて温める手当てをしている 2 / 0

体を温め血流を良くする力

表 / 20



E. 心楽習慣

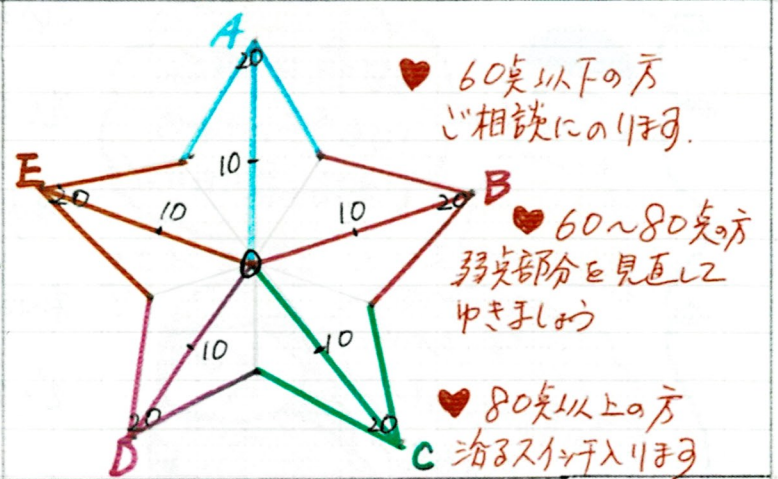
- 1. しんじいと感いたら無理に元氣張らない 2 / 0
- 2. ~せぬほりも~したいという考之てている 2 / 0
- 3. カンパキでなくとも全然平気 2 / 0
- 4. 言いたいこと、やりたいことはガンンしている 2 / 0
- 5. 人の為には自分を犠牲にする事はあつたにない 2 / 0
- 6. 時には弱者も吐けるし、7干も言える 2 / 0
- 7. 自分の非を認め素直にあやまることに抵抗がない 2 / 0
- 8. 休むことと遊ぶことに罪悪感はない 2 / 0
- 9. 人の意見もとり入れるし、素直に人の世話にたれる 2 / 0
- 10. いつも感謝の気持ちと笑顔と心がけている 2 / 0

治癒力をアップする力

表 / 20



総合免疫力判定



A~Eの集計

表 / 100