

**超絶！簡単！
最強の健康法**

最強の健康法とは？

もりもと整体通信 Vol.2

**毎日積み上がっていきシンプルで
誰でもできる健康法！**

「毎日やるべき理由」

- 日常の癖による歪みの蓄積
- 食事による内臓への負担
- 心身のストレス

毎日毎日、**蓄積**していききます・・・。

「健康を保つコツ」

蓄積をとにかく貯めない。

借金をしない。

そのためには・・・

**日常生活のちょっとしたことを
変えるだけでいいのです**

もりもと整体通信 Vol.2

- **塩、砂糖、味噌、醤油を変える**
- **よく噛む**
- **こまめに伸びる**
- **適切な水分補給**
- **とにかく下を向かない**

「塩、砂糖、味噌、醤油を変える」

日本の食卓にとって欠かせない調味料を変えるだけで体は激変します。

- 塩—天然の粗塩
 - 砂糖—てんさい糖
 - 味噌—添加物のない有機味噌
 - 醤油—添加物のない有機醤油
- (甘味料、調味料、保存料の記載がないもの)

「よく噛む」

噛むことは内臓への負担軽減と共に殺菌作用などもあります。

いつも飲み込むタイミングをグッと堪え10回多めに食べてみてください。

「こまめに伸びる」

人の体は足を組んだり、姿勢が悪かったりするとすぐに歪むような構造になっています。

しかし、さっき出来た程度の軽い歪みならば数秒だけ立って伸びてあげるとすぐに矯正されます。

「適切な水分補給」

お茶やコーヒーは水分とはカウントしません。

純粋な水のみが水分となります。

1日1ℓを目安に飲みましょう。

まれに体質的に水分補給をすると体調が悪くなる方がいますので、そういう方は無理な摂取はしないでください。

「とにかく下を向かない」

スマホや雑誌、ゲームをするとき電車でも下を向いている人が多いですが、人の構造上、下を向くと多大な負担がかかります。

スマホを見るときもとにかくスマホを目線の位置に持ってきてみるようにしましょう。

さあ、いかがでしたでしょうか？

とても簡単ですね。

これらは何年も前から実践し、効果を感じている方法ですので、今から体の蓄積疲労を抜いていきましょう！