

痩せやすい体づくりの基本メニュー

【起床時】

- 目覚めたら、まず寝たまま大きく背伸びをする。
- 起きたらまず温かいもの（緑茶、ジャスミンティー、白湯など）を飲む。

【仕事中】

- 座る時は、お尻と太ももの境目を椅子の端につけて背筋をまっすぐ伸ばして座る。
- パソコンなどで首や肩がカチコチになったら、顔が平行になるように天井を見上げる。
- たとえ真夏でも素足で過ごさない。

【入浴時】

- 入浴前にお水を1杯飲む。
- 体を洗うときは、足から心臓に向う流れで洗う。
- めるめの湯舟にゆっくり15分程度浸かる（足の裏全体を親指で刺激しながら）。
- お風呂からあがる時、最後に熱い湯→冷たい湯→熱い湯の順にかける。
- 入浴後にお水を1杯飲む。

【就寝前】

- 寝る前に温かいもの（もしくは常温のお水）を飲む。
- 手のひらでお腹を時計周りに9の倍数なでる。

【食事】

- 食事の前にお水を1杯飲む。
- 食事中は一口30回は噛み、飲み物は飲まない（スープ、お味噌汁はOK）。
- 寝る3時間前からは何も食べない。