

あなたの“ライフスタイル”数字でチェック!

「Are You Ready?」 - 備えあれば憂いなし -

下の1から10の質問に自己評価で一番近いと思う答えを選び、選んだ答えの点数を□に書きこみ合計点を算出してください。大まかな生活習慣が確認でき、あなたが「予防」を「自然治癒力のアップ」をどれくらい必要としているのかがわかります。

- | | 点数 |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. 決まった時間に食事が取れている | <input type="checkbox"/> |
| 2. 野菜は進んで摂るようにしている | <input type="checkbox"/> |
| 3. 動物性タンパク質は進んで摂るようにしている | <input type="checkbox"/> |
| 4. サプリメントを上手く利用している | <input type="checkbox"/> |
| 5. 水は常温で一日 1.5ℓ 以上飲んでいる | <input type="checkbox"/> |
| 6. 季節の変わり目は普段以上に体調管理に気を配っている | <input type="checkbox"/> |
| 7. 季節を問わず気温など天候によって、服装をこまめに調整している | <input type="checkbox"/> |
| 8. 定期的な運動を心がけている | <input type="checkbox"/> |
| 9. 体力の衰えなどはほとんど感じない | <input type="checkbox"/> |
| 10. 自信の持てる（主観でOK）健康法を2つ以上実践している | <input type="checkbox"/> |

一点数表

大いに「はい」=5点 まあ「はい」=4点 どちらともいえない=2点
 ほとんど「いいえ」だが、たまに「はい」=1点 きっぱり「いいえ」=0点

合計点

あなたの自然治癒力アップ度は?



50～40点 = 概ねバランスの取れた日常生活のようです。ただ、これから年齢を重ねていくにつれ、このままでは今の（身体の）状態を維持することは難しいかもしれません。状態の良いうちから自然治癒力をアップさせておくことをお勧めします。



39点以下 = すぐにでも自然治癒力を高めておく必要があるようです。例え何も症状を感じていないとしても身体は確実にダメージを受けています。改めて自分の体を見直す今がよいチャンスです。