



KANAUYA PRESENTS

本日も絶好調なり！

超絶な健康になれる5つ秘訣！

みなさん元気ですかーっ！

お金より家より、何よりも大切なことは健康であることです。ここ15年間、医者知らずで薬すら飲んでいないWEB担当のKAZZがその秘訣を教えます。

かなう家Webマーケティング担当の
Kazzです、ごきげんよう皆さん！

僕はここ15年間、医者に行ったことが
ありません（歯医者除く）し、薬をひ
と粒も服用したことはありません。

それどころか腹痛・嘔吐もいつさいあ
りません。残念ながら14年ぶりに去年
疲労のため頭痛を経験してしまいまし
たが2時間で治りました（笑）

健康って、お金よりも家よりも大切な
財産だと思いませんか？そんなわけで
僕が実践している誰でも簡単にできる
健康の秘訣を5つシェアします！

①野菜をたくさん食べる。

僕が住宅営業マンの頃は、毎日のようにモスバーガーを食べていましたが、頻繁に風邪をひいたり体調不良に見舞われていました。

ある時から野菜と穀物（米・パスタ・蕎麦など）中心の食生活に変えたら体調が激変して、体重も10kg減り、朝起きてから夜寝るまで驚くほど活力に溢れたのです。

本屋にいけば美味しい野菜料理のレシピがたくさんあるので、肉魚も食べる必要なく食費も安上がりです。

②水をグビグビ飲もう！

人の身体は成人で60%が水分です。きれいな水をたくさん飲んで排出することで身体を清浄に保つことができるのです。

人間の病気は何百種類とありますが、その80%を水を飲むだけで治癒することができる！とあるユダヤ人医師の実験でわかっています。

目安は1.5～2ℓ/日ですが、人により個人差があるので、無理のない範囲で美味しい水を飲みましょう。

③たっぷり寝る！

日本人の睡眠時間は、先進国のなかでも短く、さらにショートスリープ=できる人、のような誤った価値観があります。

僕は7時間睡眠が理想です。これも人それぞれですが、起きた時に「よく寝たなあ！」この感覚を大切にするといいでしょう。

よく働いてよく寝る。こんなシンプルなライフスタイルを確立して継続することが大切です。

④身体が喜ぶモノを食べる

僕は野菜しか食べないので一般的な栄養学（バランス良く食べる的な）からすれば、かなり偏っています。だけど、病気ひとつしていません。

バランス良く食べなさいと教えている日本の国家予算は年間100兆円ですが、そのうち40兆円以上が医療関連に使われているという異常事態が続いています。

大切なことは自分にあった元気になるモノを食べること。可能な限り添加物や動物性脂肪を避けることは万人に共通した健康法です。

⑤ ストレスを溜めない

僕たちの社会は悩みが尽きず、色々なことが起きてストレスが溜まります。病気の原因はストレスと誤った生活習慣です。僕のストレス解消法は・・・

①真面目になりすぎない ②「まあ、いつか」精神で自分と他人を許す ③適度な運動で汗を流す ④瞑想やヨガでメンタルを整える、です。皆さんも自分なりの解消法をいくつか持つといいでしょう。

かなう家LINE@ではさらに具体的な方法も発信して参ります。
どうぞお楽しみに！