

# Re-Set

《ライフスタイル・プログラム》

福島が推奨するライフスタイルのプログラムです。  
※このとおりにする必要はありません。

## 一日のリズム

太陽とともに起きる  
6.00am



早起きで日焼けを避ける ——— 早朝散歩

酵素をたっぷり摂る ——— フルーツ&ジュース

野菜から先に食べ、ごはんは最後に  
できるだけ炭水化物とたんぱく質を同時に摂らない

サラダ&ごはん

無理のない適度な運動を毎日続ける ——— 散歩、ヨガ、ダンス  
ガーデニングなど

たんぱく質は、肉の代わりに、主にお豆から摂る

月	火	水	木	金	土	日
	↑		↑		↑	
	NO		NO		OK	
	さかな・肉		夕食 (ぶち断食)		肉料理	

お豆(たんぱく質)と野菜

クレイ半身浴

午後8時以降は何も食べない

一番大切なのは、ルールにとらわれず、おいしく楽しむこと。  
たまにはケーキや焼肉もよし！喜んで味わおう！

9.00pm

太陽とともに寝る  
夜は部屋を暗くする  
(キャンドルを使う)

