

健やかな食習慣チェックリスト

- 空腹感を感じたときだけ、食べる
- 喉の渴きと、空腹感を混同しない
- お昼をしっかり、1日のメインにする
- 生命の時計(ドーシャ時計)にもとづいて食べる
- 不必要な間食をしない
- 喉が渴いたら、白湯やハーブティを飲む
- 食べものに備わっている命/氣/プラーナを意識ながら感謝していただく
- しっかり噛んで食べる
(アーユルヴェーダ的ことわざ：食べものを飲み、飲みものを噛む)
- 五感を使って味わう。
- 1日に食べる量と回数は、じぶんの身体の声を聴いて決めよう
(目安：ヴァータ=3~4回、ピッタ=3回、カッパ=1~2回)
- できれば毎食6つの味をとる。
- 食後にはリラックス、15分後に散歩も消化を助けるのでオススメ
- 早軽夕ごはんを心がけ、夜寝るときは満腹状態を避ける
- 身土不二：地元で採れた季節のものを♪
自分の生態系のなかで食べるものを探そう

すでに習慣化していることに□印
今季試したいことは丸印で囲もう