

## ライフスタイルモデルゴール



食習慣



健康とは、単に体に良いものを食べることではありません。

どんな風に食事を準備したのか、そして、それをどうやって食べたのかも、あなたの健康を左右します。

下の表から、いくつかあなたに合ったライフスタイルを見つけてみてください。

ゴールに書かれた目標を確認し、ゴール達成までの小さな行動ステップを考えてみてください。あなたの人生を変える可能性のある他の食生活習慣についても考えて、それを実行する計画を立てましょう！

ゴール	行動ステップ	進捗状況
電子レンジを使用しない	①	
調理にはガスを使う	②	
	③	
良い浄水器を使うか、水の品質に気をつける	①	
塩素・フッ素が入った水は、飲まない	②	
	③	
食べ物をよく噛んで食べる	①	
1口30秒噛む	②	
	③	
健康的な食習慣で、取り入れたいことを書いてみましょう	①	
	②	
	③	



食事以外のものが、私たちの体に与える影響（栄養）は、食事よりもとっても深いです。意味のあるコミュニケーションは、あなたの大切な人、愛する人との繋がりを強くしてくれます。

誠実でオープンな関係は、あなたの精神面にたくさん栄養を与えてくれるので、食べ物からとる栄養を二次的なものにしてくれます。

ゴールに書かれた目標を確認し、ゴール達成までの小さな行動ステップを考えてみてください。

あなたの人間関係を、より良いものにする他の方法についても考えて、それを実行する計画を立てましょう！

ゴール	行動ステップ	進捗状況
あなたが出会う全ての人や 全ての出来事に感謝しよう	①	
	②	
	③	
人と良い関係を築くことに 一生懸命になろう	①	
	②	
	③	
大切な人と定期的に コミュニケーションを取ろう	①	
	②	
	③	
人間関係を改善する 他の方法も書いてみましょう	①	
	②	
	③	



積極的な態度をとることは、健康的な生活環境を作り出します。  
 積極的な姿勢は、目標を一つ一つクリアして充実した人生を送るのに役立ちます。  
 また、積極的であることで、自然と積極的なエネルギーが生み出され、良い循環が生まれます。  
 ゴールに書かれた目標を確認し、ゴール達成までの小さな行動ステップを考えてみてください。  
 あなたの積極性を育てるのに役立つ他の方法についても考えてみて、具体的な行動ステップを書き出してみましょう。

ゴール	行動ステップ	進捗状況
自分自身と、自分の生まれ持った資質に優しくなろう	①	
	②	
	③	
問題ではなく解決策に集中しよう	①	
	②	
	③	
食事前、食事後には、感謝しよう	①	
	②	
	③	
自分の積極性を発揮するには他にどんな方法がありますか？	①	
	②	
	③	



瞑想と運動を通して、あなたの心と身体を充電することは、心身全体の健康にとって大切です。

毎日の運動は、心機能を改善して病気のリスクを減らしてくれます。また、瞑想によって心を穏やかにすることは、人生により深く感謝することにつながります。

ゴールに書かれた目標を確認し、ゴール達成までの小さな行動ステップを考えてみてください。

あなたの心と体をリチャージするのに役立つ他の方法についても考えてみて、具体的な行動ステップを書き出してみましょう。

ゴール	行動ステップ	進捗状況
毎日、静かな時間を作って自分を癒そう	①	
	②	
	③	
日々の生活に運動を取り入れよう	①	
	②	
	③	
ヨガ、ピラティス、水泳、ダンス、ランニング・・・自分に合うものを見つけよう	①	
	②	
	③	
心身にエネルギーチャージするには、他にどんな方法がありますか？	①	
	②	
	③	



快適な住空間を維持することは、あなたの健康にとっても重要なことです。毎日過ごす家を快適に保つことで生産性が高まり、そこから生み出される良い影響は、あなたの人生のゴールを達成したり、経済的な成功といった領域にも及んでいきます。ゴールに書かれた目標を確認し、ゴール達成までの小さな行動ステップを考えてみてください。

あなたの快適な住空間を作り出すのに役立つ他の方法についても考えてみて、具体的な行動ステップを書き出し、実践してみましょう。

ゴール	行動ステップ	進捗状況
家を綺麗に片付けましょう	①	
あなたの家に、あなた自身を反映させましょう	②	
	③	
植物を置いて、部屋の空気を綺麗に保ちましょう	①	
毎日、窓を開けて換気しましょう	②	
	③	
TVを見るのは、控えめに	①	
大切な人と、ご飯を楽しむスペース、ゆっくり時間を過ごす場所を作りましょう	②	
	③	
自分の家を快適にするには、他にどんな方法がありますか？	①	
	②	
	③	