

体の栄養を上げる食べ物・下げる食べ物

バイオインディビジュアリティ（生物の個性）を重要視してください。

誰かにとってエネルギーになる食べ物は、他の人にとっては、エネルギーを奪う可能性があります。自分に最適なものを試して見つけることが重要です。

増やすリストの食べ物が、あなたにとっては減らすリストに入るものがあるかもしれません。



増やす食べ物



- 野菜
- 果物
- 全粒粉
- 有機の高品質な動物性タンパク質
- 天然の魚
- 卵（許容される場合）
- 豆
- 有機乳製品（許容される場合）
- ナッツと種
- 健康的なオイル
- アボカド
- 生チョコレート
- チアシード
- 麻の種子
- マカ
- きれいな空気と水

減らす食べ物



- 化学処理された人工的なジャンクフード
- 加工食品
- 精製された穀物
- 過剰な量の肉
- 過剰な量の乳製品
- カフェイン
- ソフトドリンク
- アルコール
- たばこ
- 砂糖
- 人工甘味料
- トランス脂肪
- 有毒な空気と水