

# 45 Easy Reset Challenge

# はじめに

## 45日間で健康を取り戻す45Easy Reset Challenge

細胞レベルのリセット、精神・肉体・感情面の健康改善が目的

行動ステップや目標設定、進捗状況の追跡などをサポート

参加者には健康への道を開くための「地図、鍵、車」が提供

幸福で健康、豊かな人生を送れるように導くことを目指す

毎日7ステップを行う

毎日の内容を理解し各ステップは毎日同じ内容

# ステップ

## ステップ1



内容の理解

200ml の水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたは  
シーソルトを混ぜて飲んでください

## ステップ2



継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください

## ステップ3

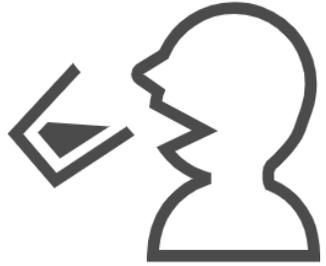


食後の散歩を完了して記録します

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合は記録

# ステップ

## ステップ4



今日の水分摂取量を記録しましょう  
体重の  $1/30$  の量の水を飲みましょう  
Ex.体重が 60kg なら 2ℓ の水を飲む

## ステップ5



15 分間の読書を完了します

## ステップ6



1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り  
考えや考察を書き留めてください

# ステップ

## ステップ7



睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください

1日 8～10 時間の睡眠が必要です

このステップを毎日繰り返しましょう

# 1日目 さあ行こう

怠け者でもアスリートでも誰でも参加可能

取り組みやすい内容で決意すれば実行は簡単

他のチャレンジと異なり無理なく続けられる

一貫して繰り返すことで生活の質が向上

あなたは幸せになる、健康になる

そして最終的には豊かになる価値がある

豊かさは物質的なものではない健康と密接に関わる



## 2日目 勢いをつける

「なぜそうするのか」の理由が目標達成に必要な

感情的な理由が行動の原動力

目標を達成したい理由を多く書き出す

1-10個の理由: 完遂するモチベーションが低い

10-20個の理由: 完遂し短期間での成功も可能

25個以上の理由: ライフスタイル変革

感情的な理由が多いほど目標達成しやすい



# 3日目 モチベーションよりもコミットメント

現在のあなたの人生は過去の一貫した行動によって形作られている

リセットチャレンジは脳と心のコンピューターを再プログラム

同じ痛みを選ぶと現状維持になる  
変化の痛みを選ぶことで新たな結果

変化の痛みは大きなピークへの調整

言い訳せずに全力で取り組む



## 4日目 一步一步が大切

頭痛、無気力、消化不良などは  
体が毒素を排出しようとしているサイン

慢性的な脱水状態は健康問題を生じる

おすすめの水分補給の方法

有機海塩を加える

レモンやライムを加える

重曹を水に加えて飲む

毎日水を飲む習慣をつける

大きな容器を用意して1日の目標量を把握



# 5日目 小さな勝利が大きな変化になる

断食は健康上の多くの問題を解決

細胞をリセットし身体を本来の状態に戻す

1日のうち6時間または4時間のみ食事  
18時間または20時間を断食

朝食を抜くか夕食を抜く

断食中も水分摂取は推奨

時々長時間の断食をすると大きな効果



# 6日目 一貫性を保ち強くあり続ける

睡眠は身体の回復にとって最も重要

昼寝(15～20分)も有効な回復手段

睡眠時は寝室から電話、光、音を排除

寝る前のスマホ利用を避ける

睡眠不足が3～4日続くと脳の認知機能が低下

午後10時から深夜にメラニン、メラトニン生成  
免疫系、リラックス、免疫機能に良い影響



# 7日目 1週間が過ぎた

チャレンジに取り組んでいることを称賛

日々の小さな達成を祝うとモチベーション維持

リセットの副産物として減量が生じる可能性

体が炎症や毒素を排除し正常な状態に戻ると  
自然と体重が減る

目標を毎日読み上げ自分を励ます

幸せと感謝の気持ちを持って生活する



# 8日目 プロセスを信頼する

西洋式の食事はカロリー、炭水化物、化学物質が多すぎる  
炎症と変性を起こし身体にダメージ

化学物質は細胞破壊、代謝阻害、病気の原因

ケトダイエットはタンパク質、良質な脂質  
クリーンな野菜を多く摂取

肉食ダイエットは動物性食品がメイン

海塩からもミネラルと栄養素を摂取



# 9日目 粘り強さによる成長

ケトは良質でクリーンな野菜を十分に摂る

健康的な塩は大事

砂糖、加工食品、化学物質は選ばない

プロバイオティクスとプレバイオティクス摂取  
マイクロバイオーームを整える

ゆっくりよく噛んで食事を楽しむ

食べ物の味を楽しみ食事に集中



# 10日目 あなたの努力 あなたの結果

運動不足は現代社会で最も不足しているもの

体を動かすことは脳にとって最高の栄養

食後に10～15分歩くと血糖値が最大30%下がる

40歳以上の方は週に1～3回

筋力トレーニングやウェイトトレーニング

トレーニングの間には2、3日の休息日

1時間の運動で寿命が3時間延びる



# 11日目 情熱を燃やせ

できると思えばできるし  
できないと思えばできない

他の人が成功しているという事実を信じ  
自分も成功できると信じる

毎日自分の考えや感情を選択することが重要

ポジティブな言葉で良い結果を引き寄せる

毎日ポジティブな言葉を自分に言い聞かせる



# 12日目 進歩を祝う

成功は一貫して行う行動 × 行う時間 = 結果

マニュアルを読まず自分のやり方で  
チャレンジを進めることは失敗を招く

一貫して正しいことを継続することで良い結果

倒された時に立ち上がることは強力な一貫性

恐怖に支配されず目標と理由のために行動

一貫して自分のために行動することで健康、富、人間関係



# 13日目 限界を超えて

あなたの薬はあなたの食べ物であり  
あなたの食べ物はあなたの薬である

栄養不足と毒素が体調不良の原因

ダーティダズンのような有害な食品は避ける

オーガニック野菜、クリーンで健康的な脂肪  
良質なタンパク質、有機海塩を摂取

食品ピラミッドは健康に良いものではなく  
病気を増やしガンや心臓病を蔓延させる原因



# 14日目 2週間強くなった

睡眠、食事、エネルギーなど様々な面で変化  
血糖値の正常化と糖から脂肪を燃焼する体質に  
目標を調整したり追加したりすることで  
より具体的な目標に近づく  
一貫してチャレンジを継続する重要性を再確認  
これまでの道のりを振り返り感謝の気持ちを持つ  
自分自身を誇りに思い自信を持つ



# 15日目 前身しつづける

目標、理由を理解し感情的に関与しながら  
一貫性を保つこと

今週は特にチャレンジへの取り組みを強化

次の7日間は全力を尽くす覚悟を持つこと

食事とフィットネスを強化し肉体的な変化

精神的な集中力を高め目標達成に向けて進む

一貫性を保つために必要なことを実行



# 16日目 旅に焦点を当てる

3つのサプリメントの力を活用

プレバイオティクスとプロバイオティクス  
例：マスターマイクロバイオティクス

発酵野菜  
ザワークラウトや発酵ビーツなど

細胞シグナル伝達フォーミュラ  
ペプチドや細胞にシグナルを送る酵素も良い

腸内環境の改善、細胞の機能向上、ホルモンバランスの調整



# 17日目 挑戦は変化を生む

ストレスは体に対して押し寄せてくるもの  
押し返すためには肉体的、化学的、  
神経感情的な活動が必要

ストレスを解消するための方法  
運動をする

書き出す

やる、捨てる、委任する

呼吸と反射を同時に取り入れることでストレスを解消



# 18日目 強さへの一步

腸は「第二の脳」と言われ  
全身の健康を左右する重要な臓器

まず腸を治せば他のすべてがうまくいく

腸を健康にするための推奨

発酵野菜

マスターマイクrobiオティクス

ギーバター



# 19日目 回復力が成果を生む

自分の体に耳を傾ける

肩の高さ、体のねじれ、腰のずれをチェック  
悪いならストレッチや運動、カイロプラクター

肌が乾燥している場合は良質な脂肪を摂取

適切な水分補給ができているか確認

適切な量の塩分を摂取できているか確認

深呼吸をして目を閉じ心臓、肺、胃の状態評価



# 20日目 偉大さへのほぼ半分

柔軟性を高めること、ストレッチを行うことが健康維持に非常に重要

週に3～4日ストレッチ

ストレッチは筋肉を伸ばした状態で収縮体に良い影響

週に2～3日体のローリング

毒素が排出され筋肉がブドウ糖を吸収し修復

痛みの問題を劇的に軽減

関節炎、関節痛、脊椎の痛み、背中の問題の改善



# 21日目 勝利の週

目標を見直す絶好の機会

目標はSMART(具体的、測定可能、達成可能、現実的、時間軸が伴う)であるべき

静かな時間を取り目標を再評価

必要であれば目標を調整

チェックし見直し調整を繰り返す



# 22日目 挑戦を受け入れよう

アカウントビリティパートナー  
(配偶者、友人、同僚)を持つことで  
チャレンジをより効果的に進める

自分自身に責任を負うことができれば  
それは最高レベルの責任

人が見ていなくても自分と約束したことを守る

常に正しいことをし自分にとって  
最善のことをするという考え方



# 23日目 道を進み続ける

習慣は単なる感情ではなく神経学的な配線接続

習慣はループによって形成される

古い習慣ループを壊し新しい習慣ループを構築

習慣を強化するためには行動後に報酬

健康的な夕食、友人との外出など  
自分にとって心地よいご褒美

45日以上継続すると人生に良い影響を与えるキーストーン習慣



# 24日目 昨日よりも強く

ポジティブな姿勢と物理的な能力を組み合わせ  
想像もできないほどの自由を得る

感謝していることを書き出す

良いことに感謝するだけでなく  
試練やプレッシャーにも感謝する

朝の太陽を浴びて再生する

瞑想とマインドフルネス



# 25日目 成功は手の届くところにある

子供から食べ物との関係が不健康な人が多い

食べ物は薬やソウルフードではなく体の燃料

美味しい綺麗な健康的な食べ物を選び体が燃料

6～8時間の時間枠内で食事をする

体が蓄えられた脂肪をエネルギーとして燃焼

ジャンクフードや化学物質の食品は避ける



# 26日目 賞品に目を向ける

一度スタートしたら以前の自分には戻れない

大きな目標を小さなステップに分割し  
達成するたびに自分にご褒美

カフェインは安全で効果的なエネルギー源

L-テアニンは集中力をサポートするアミノ酸

筋肉は体のバッテリーであるため  
動かすことでエネルギーが活性化



# 27日目 あなたの努力は報われる

食べ物は燃料であり健康的な食事が不可欠

現代社会では92種類の必須ビタミン、ミネラル、  
栄養素を毎日摂取することは難しい

サプリメントで栄養を補給

メチル化された多価Bビタミン

マグネシウム

鉄

ビタミンD

コエンザイムQ10



# 28日目 4週間の集中おめでとう

自分の進歩を記録

視覚的なタイムラインを作成

目標達成までを可視化でモチベーションを維持

マインドフルネス瞑想

毎日10～20分間、静かに座り呼吸に集中

感謝と自己への思いやりを意識



# 29日目 一貫性がカギ

視覚化によって目標達成を加速

寝る前に意図を設定し視覚化することで  
睡眠中の体の回復と修復を促進

脳内の網様体賦活系(RAS)を活性化し  
情報をフィルタリングして現実化

自信を高め不安を軽減

ストレスレベルを軽減し病気のリスクを低下



# 30日目 がんばればもうすぐそこ

体は休息を通じて修復・回復する

完全に休むのではなく軽い運動をする

完全な暗闇で中断のない8時間の睡眠をとる

休息日には特に栄養価の高い食品を摂取

ベリー類など抗酸化物質の多い果物がお勧め

フォームローリングは毎日行うと良い



# 31日目 進歩への道を受け入れよう

最終目標は自分の人生をコントロールすること

目標を達成する能力と責任を理解し自信を持つ

大きな目標を小さく管理しやすい目標に分割

月次、週次、日次の目標と行動ステップを設定

視覚的なリマインダーを持つ

「なぜ」を再検討する



# 32日目 最高の自分をつくる

マインドフルネスは自分の心をコントロールし  
人生のあらゆる側面をコントロール

毎日5～10分間、呼吸に集中

一定時間吸い込み、保持、吐き出し、  
保持を繰り返すが効果的

自分の思考、感情、感覚を良いとか悪いとか  
ラベル付けせずに観察

呼吸とともに感謝を実践する



# 33日目 ゴールラインを受け入れよう

感謝は人生を豊かにするだけでなく  
困難を乗り越えるための強力なツール

感謝の気持ちを持つことで物事をより楽観的に  
捉え羨望、憤慨、欲求不満を軽減

他人と比較するのではなく自分の進歩に焦点を  
当て未知の状況も楽しむ

感謝の気持ちを表すことで周りの人々との  
関係を改善し自分自身との関係もより良くする



# 34日目 決意があなたを定義する

45日間で開発した習慣を継続

年に数回、月に数回自分の状態をチェック

目標とその背後にある感情的な理由を毎日確認

否定的な人や被害者意識を持つ人から距離を置く

正しい人、正しいパターン、正しい習慣、  
正しいコミュニティに囲まれることで  
モチベーションを維持し力を与えられ  
目標を達成し続けることができる



# 35日目 5週間の成長

目標達成のためにコミュニティサポート不可欠

周りの人々との関わりを持つことが  
成長を促進しより良い結果を生み出す

同じ目標を共有する人々やグループと連携し  
お互いを励まし責任を負わせる

自分を関与させ続け前進させ続けるグループに  
所属することで目標を達成する可能性を高める

自分が学んだことを教え始めることで自分自身の理解を深め  
他の人を助けることができる



# 36日目 勢いを維持

チャレンジ終盤は誘惑に負けやすくなる時期

誘惑に負けてしまうと以前の状態に戻る

アカウンタビリティパートナーや同行者にも  
コミットメントを共有

誘惑となるものを意図的に排除

誘惑に直面したらすぐに反応せずに  
少し時間を置いて考える

欲求を健康的な代替品で置き換える



# 37日目 フィニッシュに集中する

人間は快楽を求め苦痛を避ける傾向があるが  
変化の苦痛は成長に不可欠

変化の苦痛を受け入れることで良い結果

課題を機会と捉え変化を楽しむ

小さなステップが大きな変化につながる

マインドフルネスを実践

ポジティブな結果を視覚化



# 38日目 限界を超えて

健康は身体的、化学的、神経感情的な  
幸福のバランス

1日に10～15分間の運動はうつ病、不眠症を軽減

ポジティブ思考、感謝、アファメーション実践

睡眠時間、就寝時間、起床時間をパターン化

ゆっくりと過ごし呼吸に集中する時間を持つ

ビタミン、ミネラル、栄養素を摂取



# 39日目 一貫性による強さ

習慣とパターンの生き物である人間は  
チャレンジ後も継続的に努力する必要

チャレンジ後の計画を作成する

新しいサポート体制を確立する

新しい習慣を日常生活に取り入れる

振り返って調整する

新しい目標を設定する



# 40日目 力強く終わる

セルフケアは真のヘルスケア

休息と回復を優先する

マインドフルネスとストレス管理を実践する

健康的な栄養で体を養う

境界線を設定する

喜びをもたらす活動に従事する



# 41日目 前を向いて後ろを振り返らない

過去の行動を振り返り感情的に進歩を感じる

身体的な進歩を評価する

精神的および感情的な成長を評価する

重要な習慣と行動を特定する

将来の意図を設定する

今後も自己反省を続け常に改善を心がけ



# 42日目 あなたの旅、あなたの勝利

チャレンジを完了することで個人的な成長、  
規律、回復力、自信が得られる

身体的な健康と活力を改善する

精神的および感情的な幸福を向上させる

チャレンジを通して運動、食事、  
マインドフルネスなど新習慣とルーティン

支援的なコミュニティに参加し続けることで  
他の人が目標を追求



# 43日目 あなたの旅、あなたの勝利

成功を祝うことはポジティブな行動を強化し  
進歩を維持しモチベーションを保つ

チャレンジの旅を振り返り達成した進歩、  
克服した障害、学んだ教訓を記録

ビフォーアフターの写真など比較し  
目に見える変化を認識

自分の勝利を祝い達成感を得る

新しい目標を設定する



# 44日目 偉大さへのもう一步

人生は目標を達成し次のレベルに進むための  
テストの連続

健康とフィットネスの最適化

個人の成長と学習

キャリアアップ

経済的な健康と安全

人間関係と社会的なつながりを強化する



# 45日目 今日から新たな始まりが始まる

チャレンジの過程で自分が誰になったのかを  
振り返ること

45日間のリセットは次のレベルに進むための  
準備にすぎない

チャレンジ中に得た経験を振り返り自信と達成感

チャレンジの経験を共有し他の人を助ける

他の人を成功への道に導くことほど  
満足のいくものはない

