



7 EASY STEPS.
45 POWERFUL DAYS

※わかる範囲での翻訳を目的としているPDFのため完璧な翻訳ではありません。

※DAILY TRACKING は1日分だけとなります。

目次

1. はじめに
 - a. 45のEASYリセット・チャレンジへようこそ
 - b. 最適な健康への道
 - c. このワークブックの使い方
 - d. オプショナル・コンパニオン
2. あなたの理由
 - a. あなたの「なぜ」の力
 - b. 目標の設定
3. 「45の簡単リセット・チャレンジの前に」
 - a. ワークブックを読む
 - b. 7つの簡単なステップに慣れる。
 - c. オプションの**リソースを入手する
4. 毎日の日課 7つの簡単なステップ
 - a. 45イージー・リセットの7つの簡単なステップ チャレンジ
 - b. 朝の儀式:水と時計
 - c. 栄養のタイミングと種類: ケトと肉食 ダイエットと断食
 - d. 運動とムーブメント コミットメントと一貫性
 - e. 水分補給
 - f. 毎日の読書
 - g. 振り返りのコミットメント
 - h. 睡眠
5. 日々の補給
 - a. 細胞シグナル伝達フォーミュラ
 - b. マスター・マイクロバイオティクス・フォーミュラ c. ビタミンD3
 - d. グリシン酸マグネシウム
6. 体質を理解する
 - a. 副腎体質
 - b. 甲状腺体質
 - c. ホルモン体質
 - d. 肝臓体質
7. 15分ワークアウト・ルーティンの例
8. リーキーガット/カンジダ検査
9. Ready, Set... Stop Here... and GO!
10. 最後の振り返り
 - a. 成功を祝う
 - b. 旅を振り返る
11. 追跡ページ

セクション1：はじめに

45の簡単リセット・チャレンジへようこそ！

あなたはこれから これから45日間、あなたの体と心のリセットする変容の旅に出かけましょう。これから45日間。このプログラムは、健康的な習慣を身につけ 健康的な習慣を身につけ、健康全般をコントロールできるようにデザインされています。

毎日シンプルでパワフルな7つの簡単なステップを踏むことで 肉体的、精神的、そして感情的な健康をリセットするためのシンプルかつ強力なものです。

このチャレンジはこのチャレンジは、45日間の変化をもたらすだけではありません。健康で長続きするための強固な土台を作ることなのです。

あなたの目的が エネルギーを高めたいのか、気分を改善したいのか、全体的な健康を高めたいのか。

このチャレンジでは、持続可能な結果を得るためのツールとルーチンを身につけ、健康への第一歩を踏み出すことができます。より健康的で力強い人生への第一歩を踏み出すことができます。

最適な健康への道 このチャレンジは、あなたの健康の旅のあらゆる面をサポートするためにデザインされています。健康の旅をサポートします。この このワークブックで提供される体系的なガイダンスに従うことで、あなたは適切な燃料補給 の仕方、定期的な運動、そして長続きするための生活習慣を身につけることができます。定期的な運動、そして長続きする健康を支える生活習慣を身につけることができます。

その過程で、サプリメントの摂り方、体型の理解、健康維持のために必要な情報など、貴重なアドバイスや追加資料も見つけることができます。サプリメントの摂取、体型の理解そして、あなたの結果を最適化し、全体的な幸福を高める ことができるその他の重要な要素についての貴重な推奨事項と追加リソースをご覧ください。全体的な健康を高めることができます。

ワークブックの使い方

このワークブックは、「45の簡単リセット・チャレンジ」の毎日のガイドであり、お供です。イージー・リセット・チャレンジの このワークブックには、指示、毎日の記録、やる気を起こさせる内容や教育的な内容が盛り込まれています。

あなたは時系列に沿って読み進めてください。ただし、ログの記録や追加教育のために特定のページを開くように指示された場合はこの限りではありません。

必ずワークブックを毎日使用し、進捗状況を確認し、自分の経験を振り返り、モチベーションを維持しながらチャレンジに取り組んでください。

オプションのコンパニオンチャレンジの一環として、あなたはデイリー・リーディングに取り組むことになります。7つの簡単なステップの1つで、あなたの経験を深めるためにデザインされています。体験を深めてください。必須ではありませんが、教育的な本もあります。

「45イージー・リセット・チャレンジ」は、このコミットメントに完全に合致する貴重なリソースです。

この本では、さらなる洞察や深いガイダンス、より充実した内容が提供されています。このワークブックに概説されている原則を強化する、より深いガイダンスと拡大された内容を提供しています。このワークブックに概説されている原則を強化する、さらなる洞察、詳細なガイダンスが提供されています。ワークブックと本の両方に没頭することで、成果を最大化し、45イージー・リセット・チャレンジの変容力を完全に受け入れることができます。 4

5の簡単リセット・チャレンジの本は、ハードカバー、ペーパーバック、Kindleで購入できます。

45Easy.comで購入できます。

セクション2：あなたの『WHY』

このチャレンジを始める前に、なぜそれをするのかを理解することが重要です。

あなたの「なぜ」は、たとえ困難な状況にあっても、あなたを前進させる原動力となる。

理由と感情的な結びつきが強ければ強いほど成功する可能性が高くなる。

1～10の理由： 1～10の理由を持つことは、強力なスタートとなる。これらの理由は、あなたが挑戦を始め 前半を乗り切れるかもしれません。しかし、日が経つにつれて、モチベーションを維持するのが難しくなるかもしれません。

10～20の理由： 10個から20個の理由があれば、チャレンジ全体を押し進めるための強固な土台を築くことができます。それでも努力と集中は必要です。

これらの理由によってあなたは地に足をつけ ゴールにたどり着くことができる。

25以上の理由： もし25以上の理由があなたを突き動かしているのなら、あなたはチャレンジを完遂するだけでなく、自分の人生を変えることができる。

チャレンジの完遂だけでなく、人生の変革をも可能にする。あなたの「なぜ」が十分に強力であれば、「どのように」はずっと簡単になる。がずっと簡単になる。

このチャレンジは永続的な変化を生み出し、継続的な健康とウェルネスへの道筋をつける。継続的な健康とウェルネスにつながるのです。

目標の設定

『WHY』を明確にしたら、次はそれに沿った具体的な目標を設定しよう。を設定しよう。

SMARTの基準を使うことを考えましょう：

具体的であること： 具体的：達成したいことを明確にする。

測定可能であること： 測定可能：進捗状況を確実に把握できるようにする。

達成可能なこと： 達成可能：挑戦的でありながら現実的な目標を設定する。

関連性：目標は、健康やウェルネスに関する幅広い目標と健康の目標に沿ったものでなければなりません。

期限を決める： 期限：目標を達成するための明確な期限や時間枠を設定しましょう。

目標を達成するための明確な期限や時間枠を設定しましょう。

例えば、「もっと健康になりたい」ではなく、「SMARTで紹介されている毎日の運動と栄養のプランに従って、45日以内に10ポンド痩せます。この目標は具体的である。

この目標は具体的で（10ポンド痩せる）、測定可能（体重で追跡）、達成可能（45日以内）です。体重で追跡）、達成可能（45日以内）、関連性がある（健康増進に直接関係する）、期限付きである。健康増進に直接関係する）、時間的制約がある（チャレンジ期間内）。

精神的な健康に焦点を当てた別の例を挙げよう：私は自分の感情的回復力を高める。45日間、毎晩自分の考えや感情を記録する。

45日間を通してこの目標は具体的で（感情的レジリエンスを向上させるレジリエンスの向上）、測定可能（毎日の内省の記録）、達成可能（達成可能であり（毎晩内省を実践する）、関連性があり（精神的な幸福と関係がある精神的な幸福につながる）、時間的制約がある（チャレンジ期間内）。

次のセクション「45リセット・チャレンジの前に」では、次のことを学びます。

自分の「なぜ」を明確にし、SMARTな目標を設定するためのステップを紹介します。

目標を設定します。それぞれの理由と目標は、正直で、具体的で、感情的に結びついていましょう。

45の簡単リセット・チャレンジの間中、目標はあなたのモチベーションとなります。

簡単リセット・チャレンジ 困難だと感じたら、いつでもこれらの理由と目標に戻りましょう。なぜ始めたのかを思い出してください。

SECTION 3: "Before" Your 45 Easy Reset Challenge...

TO DO:

ワークブックを読む

SECTION11: 「Before」 Trackingに進み、ワークブックの作業を開始します。

ここでは、自分のWHYを記し、SMARTゴールを設定し、チャレンジ前の考えを振り返ります。チャレンジ前の考えを振り返ります。

*** ワークブックを読み進めていくと、次のようなことが書かれています。体質、食事の選択、カンジダ検査の結果(ビフォー)をメモするように指示されます。カンジダ検査の「前」の結果(セクション8で詳しく説明します)、

「ビフォー」体重/測定値、およびその他の関連する詳細を、このワークブックに記入するよう指示されます。ワークブックのこのセクションにも、関連する詳細を記入してください。

ここに戻って、さらに続ける。

7つの簡単なステップに慣れる

7つの簡単なステップを理解するために、セクション4を読み進めてください。を理解するために、セクション4を続けて読んでください。このページにはワークブックには豊富なサポート情報が掲載されています。ワークブックには、この7つの簡単なステップのひとつひとつが、なぜあなたにとって極めて重要なのかを理解するのに役立つ、豊富な裏付け情報が掲載されています。

ステップがあなたの成功にとって極めて重要である理由を理解するのに役立つ、豊富なサポート情報がワークブックに含まれています。またそれぞれのステップを、あなたの体、あなたのニーズ、そしてあなただけの旅に合うようあなたの体、あなたのニーズ、そしてあなただけの旅に合うように、それぞれのステップを適切に行う方法も学ぶことができます。

オプション資料の入手

45Easy.comから45 Easy Reset Challengeの本を注文する。45Easy.comから注文する。

必須ではありませんが、この本はワークブックを補完するワークブックを補完する、さらなる洞察とガイダンスを提供します。これはチャレンジの背景にある原則の理解を深めチャレンジの背後にある原則の理解を深め、さらに旅に没頭するための素晴らしい方法です。旅に浸ることができます。

リセット・チャレンジの一環として、バイオリミットレスDNAディスカバリーキットの検査を強くお勧めします。

45の簡単リセット・チャレンジは、自分の健康を自分の手に取り戻し、セルフケアを新しいヘルスケアとして扱うための正しい方向への一歩です。しかし、セルフケアを実践する最善の方法は自分自身と、自分固有の遺伝子プロフィールを完全に理解することである。

このDNA検査は、最も包括的で実用的な検査のひとつです。このDNA検査は、最も包括的で実用的な検査のひとつです。

80万個のDNA遺伝子SNPsを80万個測定し、あなたの病気に関する数百の情報を提供します。

個人的な病気のかかりやすさ、栄養の必要性、身体的パフォーマンス、ビタミンやサプリメントの必要性など、何百もの情報が提供され、ビタミン/サプリメントの必要性など、すべての情報を提供します。

インタラクティブで有益なアプリです。45日間のチャレンジ期間中に結果が出るとは限りません。一日のチャレンジの間に結果を得ることはできないかもしれませんが、得られた知識は、長期的な健康管理の指針となる貴重なものです。長期的な健康戦略の指針となる貴重な知識となることでしょう。将来の健康への投資です。

SECTION 4: Daily Routine: 7 Easy Steps

45イージー・リセットの7つの簡単なステップチャレンジ これから45日間、あなたは「45の簡単リセット・チャレンジ」の核となる「7つの簡単なステップ」に従うことになる。イージー・リセット・チャレンジの核となるものです。これらのステップはバランスの取れた持続可能な日常生活を送るためのものです、

精神的、感情的な幸福をサポートする、バランスの取れた持続可能な日課を作るためのものです。毎日一貫して毎日コンスタントに続けることで、長期的な健康を促進する健康的な習慣を身につけることができます。

健康的な習慣を身につけるのに役立ちます。各ステップは、あなたの全体的な健康にどのような影響を与えるかを考慮し、厳選されたものです。

全体的な健康への影響を考慮して厳選されています。適切な水分補給と栄養補給から、運動とこれらの日常的な実践は、シンプルでありながら強力なツールであり、あなたを変容へと導きます。あなたを変身へと導いてくれます。重要なのは意図とコミットメントを持って各ステップに取り組むことが重要です。

チャレンジから得られる恩恵を最大化することができるからだ。以下は、毎日の習慣に取り入れる7つの簡単なステップです。

日課にする7つの簡単なステップです:

1. 朝の儀式
2. 栄養タイプとタイミング: ケト食と肉食ダイエット+α断食
3. 運動とムーブメント
4. 水分補給
5. 毎日の読書
6. 毎日の振り返りの約束
7. 睡眠

この章を読み進めると、各ステップの詳細な説明と手順が見つかります。をご覧ください。これらのセクションは日常生活の中で適切に実践するために必要な知識と指針を提供します。

45の簡単リセット・チャレンジ」を最大限に活用するために必要な知識とガイダンスを提供します。

ステップ1:朝の儀式:"2つのW」

Water: 8オンスのコップ1杯の水に、小さじ1/3のオーガニックピンクヒマラヤンまたはグレイッシュヒマラヤンを混ぜて1日をスタートしましょう。オーガニックのピンクヒマラヤン・ソルトかグレイ・セルティック・シー・ソルト(レモンかライムを絞ると効果的)。

このシンプルな習慣は、水分を補給し代謝を活発にし、一日を前向きに過ごせます。健康的で簡単な1日の始まりである。

Watch:

次に、ウェブサイトアクセスして、毎日のビデオを見よう。これらビデオは、45Easy Resesの期間中、あなたが集中し、努力を続けるために必要な情報とモチベーションを提供するためのものです。

TO DO:

朝の儀式の完了をどのよう に記録するかについては、「セクション 11：毎日の記録」をご覧ください。

慣れてください。馴染み、45日間毎日チェックボックスにチェックを入れること。45日間、毎日チェックボックスにチェックを入れてください。

ステップ2：栄養のタイミングと種類：

ケト食と肉食系ダイエット+断食 タイミング：1日2食を6～7時間以内に摂る断食スケジュールを採用する。1日2食を6～7時間の間隔で摂る。1日の摂取カロリーを 男性は1200～2000キロカロリー、女性は1000～1800キロカロリーを抑える。

必要であれば、エネルギーレベルを維持するために、タンパク質が豊富な軽食をとりエネルギーレベルを維持する。

タイプ 自分の好みや体型に合わせて、ケト食かカーニヴォア食のどちらかを選ぶ。体型に合わせて選びましょう。

第6章で、体型について詳しく説明します。どちらの食事法も、脂肪を減らし、炎症を抑え、代謝機能を高めることを目的としています。代謝機能を高めるように設計されています。

ケト・ダイエット

タンパク質：赤身の肉、脂肪の多い魚、卵。 **脂肪**：アボカド、オリーブオイル、ナッツ類。

野菜：ほうれん草、ケール、ブロッコリーなどの低炭水化物。 ブロッコリーなど。

飲み物：水、ハーブティー、ブラックコーヒー。

肉食ダイエット **タンパク質**：タンパク質：赤身肉、鶏肉、内臓肉。 **脂肪**：バター、ギー、動物性脂肪。

TO DO:

セクション6:体型を理解する」に移動し、よくお読みください。を熟読してください。

自分の体型を決定し、SECTION 11の「Before」にログインしてください。

45日間、どのタイプの食事療法を行うかを決定します。イージー・リセット・チャレンジを行い、SECTION 11の「Before」にログインしてください。

ステップ3:運動と動き:コミットメントと一貫性

約束する:

週に3回、最低15分の運動を心がけましょう。可能であればレジスタンス・トレーニングに重点を置く。健康全般をサポートする。大切なのは、まずはしっかり始めて定期的な運動を心がけることです。

一貫性:

一貫性が重要です。消化を助け、代謝機能を高めるため 消化を助け、代謝機能を高める。

注:すでに運動に慣れている人は、自分のペースで行ってください。自分のペースで行ってください。このチャレンジは様々な このチャレンジは様々なフィットネス・レベルに対応できるように設計されています。トレーニングの強度や時間は、ご自身の経験や能力に応じて自由に調整してください。大切なのは 大切なのは、一貫性を保ち、自分の 体の声に耳を傾けながら、確実にチャレンジすることです。自分の体の声に耳を傾けながら。

TO DO:

SECTION11:デイリートラッキング」をご覧ください。

慣れてきて、これから45日間、毎日この欄にチェックを入れることで 45日間、毎日チェックボックスにチェックを入れてください。

ステップ4:水分補給

一日を通して、少なくとも自分の体重の半分の量の水を飲むことを目指しましょう。

オンスの水を飲むこと。適切な水分補給は、消化や栄養など、健康のあらゆる面をサポートします。

消化やエネルギーレベルから認知機能、肌の健康まで、健康のあらゆる面をサポートします。肌の健康まで、常に水を持ち歩き、定期的に口にすることで、最適な水分補給ができます。最適な水分補給を維持するために、常に水を持ち歩き、定期的に口にしましょう。イージー・ステップその1、朝の儀式に従うだけで、1日に8オンスの水を摂取することができます。海塩(ピンク・ヒマラヤまたはグレイ・ケルト・ソルト)をひとつまみ入れたコップ1杯の水を飲むだけです。

簡単だと言ったでしょう？

TO DO:

セクション11:毎日の追跡に進み、水分摂取量の毎日の追跡がどのようなものか確認してください。をご覧ください。

毎日少なくとも15分間、45 Easy Reset Challengeでのあなたの旅に沿った本を読むことを約束しましょう。45イージー・リセット・チャレンジの旅に沿った本を毎日15分以上読むこと。それが45の簡単リセット・チャレンジの本からであれ、健康やウェルネスの本からであれ本でも、自己啓発本でも、宗教書でも、やる気を起こさせる本でも、大切なことは一貫して、あなたのセルフケアと自己成長をサポートするコンテンツに取り組むことです。自己成長をサポートするコンテンツに一貫して取り組むことだ。読書を日課にすることで、生涯にわたって前向きに成長するために必要な習慣を強化することができる。生涯にわたって前向きに成長するために必要な習慣を強化することができる。この一貫した努力は脳を鍛え、記憶力を研ぎ澄まし脳を働かせ、記憶力を研ぎ澄まし、意識的に取り組んだ内容によってポジティブな効果をもたらす。

TO DO:

セクション11:デイリー・トラッキングをご覧ください。

デイリー・リーディングの達成度

コミットメント

ステップ6:内省の約束

毎日、静かに内省する時間を設けましょう。瞑想、祈り、視覚化瞑想する、祈る、視覚化する、ワークブックや別のノートに日記を書くなど、どの方法を選んでもかまいません。45イージー・リセット・チャレンジ・ノート」に日記を書くか、瞑想、祈り、ビジュアライゼーション 副交感神経を活性化させることができます。

副交感神経系を活性化し、リラックスと回復を促します。平和な環境、できれば自然の中で、自分の体が地球とつながるような場所で、内省することを目指しましょう。できれば自然の中で。

リフレクションは、45回のイージー・リセット・チャレンジを通して、地に足をつけ、マインドフルな状態を保つことで、セルフケアをサポートします。

45の簡単リセット・チャレンジを通して。この毎日の実践は、感情的・精神的な幸福を高め、あなたの全体的な成長に貢献します。

TO DO:

セクション11「日々の記録」で日々の記録をご覧ください。毎日 毎日短いスペースがあり、振り返りながらメモを取ることができます。

メモを取ることができます。このワークブックにこのワークブックにノートをつけて、45イージーリセット・チャレンジの間、日記を書くスペースとして、このワークブックにノートを添えてください。

ステップ7:睡眠の約束

休息と回復を優先することは、あなたの健康の旅に不可欠です。目標は 毎晩8~10時間の質の高い睡眠をとり、体が回復し、再生し、最適なパフォーマンスを発揮するのに十分な時間を確保しましょう。適切な睡眠は、肉体的な健康から精神的な明晰さ、感情的なバランスに至るまで、あなたの幸福のあらゆる側面をサポートします。

精神的な明晰さ、感情的なバランスに至るまで、幸福のあらゆる側面をサポートします。最適な睡眠環境を作るには、部屋を涼しく すること、ヒーリング周波数やホワイトノイズを使用する場合を除きます。ただし、ヒーリング周波数やホワイトノイズを使ってリラックスする場合は別です。

より良い睡眠を得るためには、次のようなものを取り入れるとよいでしょう。以下を参考にしてください:

より良い睡眠のためのバイオハック・トップ10:

1. 一貫した睡眠スケジュールを立てる: 毎日同じ時間に就寝・起床する。週末も含め、毎日同じ時間に就寝・起床する。体内時計を整え、睡眠の質を高める。質を高める。
2. リラックスできる就寝前の習慣を作る: 睡眠前の習慣を作りましょう。眠る前の習慣を身につけましょう。読書、ぬるめのお風呂、深呼吸の練習など。深呼吸の練習をする。
3. 睡眠環境を最適化する: 寝室を暗くて静かで涼しい寝室を確保する。遮光カーテン、耳栓、ホワイトノイズマシンなどを使って、睡眠を妨げないようにしましょう。ホワイトノイズマシンなどを使って、睡眠を妨げないようにしましょう。リラックスできるヒーリング周波数やホワイトノイズを選ぶとよいでしょう。
4. ブルーライトを制限する: 少なくとも寝る1時間前寝る1時間前までに。ブルーライトは睡眠を調節するホルモンであるメラトニンの生成を妨げる。
5. リラックス法を実践する: 瞑想、深呼吸、漸進的筋弛緩法などの瞑想、深呼吸、漸進的筋弛緩法は、ストレスを軽減し、入眠しやすくするのに役立つ。
6. 寝る前のカフェインと重い食事は避ける。

午後から夕方にかけてはカフェインを避け、食事は寝る2~3時間前までに済ませる。消化不良による不快感を防ぐため、就寝の少なくとも2~3時間前には食事を済ませるようにする。消化不良による不快感を防ぐ。

- 7. マグネシウムを補給する: マグネシウムは深い眠りをサポートします、をサポートします。寝る前にマグネシウム グリシン酸マグネシウムを寝る前に摂ることで、筋肉をリラックスさせ、睡眠の質を高めることができます。睡眠の質を高める。
- 8. 日中活動的に過ごす: 定期的な運動は 入眠が早くなり、深い眠りを楽めます。ただし、就寝間際の激しい運動は刺激になるので避けましょう。刺激になります。
- 9. 昼寝を制限する: 夜眠るのが難しい場合は、日中の昼寝を制限する。昼寝を制限する。昼寝をする場合は20~30分を目安にし、午後の遅い時間は避ける。午後の遅い時間の昼寝は避ける。
- 10. 自然な睡眠補助剤を検討する: それでもまだ眠れない場合は メラトニン、バレリアンルート、カモミールティーなど、リラックスを促し、睡眠をサポートする天然のサプリメントを検討してみましょう。ート、カモミールティーなど、リラックスを促し、睡眠と覚醒のサイクルをサポート
- 睡眠覚醒サイクルをサポートする。
- これらのバイオハックを毎日の習慣に取り入れることで、睡眠の質を向上させることができます。 イージー・リセット45の成功に欠かせない睡眠の質を向上させましょう。 チャレンジの成功には欠かせません。睡眠を優先することは、身体を健康をサポートするだけでなく をサポートするだけでなく、精神的な明晰さ、感情的なバランス、ウェルビーイングを高めます。

TO DO:

日誌の睡眠セクションは、セクション11「毎日の記録」でご覧ください。

トラッキング

日課と週課のまとめ

この7つの簡単なステップを毎日の習慣に取り入れましょう、一貫性が鍵であることを忘れないでください。各ステップは以下のような重要な役割を果たします。あなたの全体的な健康と幸福をサポートし、45イージー・リセット・チャレンジの成功に貢献します。45の簡単リセット・チャレンジの成功に貢献します。これらを実践することで、チャレンジの後もずっと続く習慣を築き、より健康的で バランスの取れた生活の土台を築くことができます。

次の章に進んでも、毎日意図を持って取り組み続けましょう。そして、あなたがしている前向きな変化が長続きすることを信じてください。持続的な効果があることを信じて

SECTION 5: Daily Supplementation

サプリメントの摂取は、45イージー・リセット・チャレンジの間、体が最高の機能を発揮するための重要な要素です。サプリメントは、45イージー・リセット・チャレンジの間、身体が最高の機能を発揮するための重要な役割を果たします。栄養や運動、生活習慣の改善を通じて栄養、運動、生活習慣の改善を通じて健康的な習慣を築くことが重要です。

適切なサプリメントを摂取することで、このチャレンジ期間中にあなたがすでに行っている努力を最大限に発揮できるよう、あなたの体をサポートします。

この章では、バイオリミットレス社の「セル・シグナル・フォーミュラ」と「マスター・マイクロバイオティクス」という2つの重要なサプリメントをご紹介します。

「シグナル伝達フォーミュラ」と「マスター・マイクロバイオティクス」です。これらのサプリメントは、細胞間のコミュニケーションを高め促進し、炎症を抑え健康維持に役立ちます。バランスの取れた腸内細菌叢の形成と維持に役立ちます。腸内細菌叢のバランスを保つのに役立ちます。さらに、以下のサプリメントについてもご紹介します。リセットするとき、そしてその先も、あなたをさらにサポートするサプリメントについてもご紹介します。

Cell Signaling Formula

なぜ重要なのか？

加齢に伴い、細胞のコミュニケーション能力は低下し始める。治癒が遅くなったり、エネルギーが低下したり、その他の老化現象につながる。老化のサインにつながります。

セル・シグナル・フォーミュラ(Cell Signaling Formula)は、細胞のコミュニケーションと機能を高めることで細胞のコミュニケーションと機能を高めることで、この衰えに対抗するよう設計されています。

ビタミン、ミネラル、エネルギーなど、必要な材料がすべて揃った建設現場を想像してみてください。ビタミン、ミネラル、栄養素、脂肪、タンパク質、炭水化物などが用意されている。しかし、作業員(酵素、ペプチド)間の適切なコミュニケーションがなければ労働者(酵素、ペプチド、マイクロバイーム、幹細胞)間の適切なコミュニケーションがなければ、これらの原材料で適切な建設は行われぬ。

これらの原材料は何も適切に作られない。細胞シグナリング・フォーミュラは、この建設現場で現場監督の役割を果たし、作業員全員が、これらの原材料を効率的に使用するための適切な指示を受け効率よく使えるようにするのです。細胞シグナル伝達を改善することで炎症を抑え、エネルギーレベルを高め、体の自然治癒プロセスをサポートします。体内の自然治癒プロセスをサポートし、全体的な健康と活力を向上させ活力をもたらします。

あなたのチャレンジに役立つ方法

45イージー・リセット・チャレンジの目的は、健康的な習慣を身につけることです、体に燃料を補給し、健康を最適化することです。セル・シグナルフォーミュラは、チャレンジの一環として摂取した栄養素と行動がチャレンジの一環として摂取する栄養素や行動が、体内で十分に活用されるようにします。

体内で十分に活用されるようにします。このフォーミュラは、細胞間のコミュニケーションを改善することで、次のような効果を発揮します。

より早く回復し、より活力を感じ、チャレンジの各ステップからより多くのものを得ることができるようになります。目標を達成し、結果を維持しやすくします。

使用方法 45イージー・リセット・チャレンジで最良の結果を得るためには、次のものをお摂りいただくことを強くお勧めします。セル・シグナル・フォーミュラ(Cell Signaling Formula)を毎日、指示に従ってお飲みください。

Master Microbiotics Formula

なぜ重要なのか

現代社会では、慢性的なストレス、加工食品、抗生物質の使用などが腸の自然なバランスを崩し、腹部膨満感、疲労感、消化不良、肌荒れ、さらには自己免疫疾患などの問題を引き起こします。疲労感、消化器系の不快感、肌荒れ、さらには自己免疫疾患などの問題を引き起こします。

これらの問題の根底には、腸内細菌叢のアンバランスがあることが多い。「リーキー・ガット」の原因となり、有害物質が血流に入り込み炎症を引き起こします。

マスター・マイクロバイオティクス・フォーミュラは、胃酸に耐え、腸内環境のバランスを取り戻すよう設計されています。マスター・マイクロバイオティクス・フォーミュラは、胃酸に耐えて小腸に再繁殖します。これにより、マイクロバイオームが再構築され、消化が改善され、栄養吸収が向上し、免疫系が強化されます。

免疫系が強化され、肌もきれいになります。健康な腸をサポートすることで健康な腸をサポートすることで、多くの一般的な健康問題の根本原因に対処することができるのです。

あなたのチャレンジに役立つ方法 45 イージー・リセット・チャレンジは、持続可能な健康習慣を身につけるために考案されたものです。持続可能な健康習慣を身につけることができます。マスターマイクロバイオティクスフォーミュラは、マスターマイクロバイオティクスフォーミュラは、腸の健康を最適化することで、これらの努力をサポートします。バランスのとれた腸で、活力が湧いてきます。

チャレンジの各ステップの恩恵を十分に受けることができます。それは、あなたの体があなたに逆らわず あなたの体が、あなたと一緒に働いていることを確認することです。

使用方法 45イージー・リセット・チャレンジで最良の結果を得るためには、次のことを強くお勧めします。 マスター・マイクロバイオティクスを毎日、指示に従ってお飲みください。

ビタミンD3

なぜ重要なのか:

ビタミン D3 は、免疫機能、骨の健康、全体的な健康に不可欠です。また、45 イージー リセット チャレンジ中にモチベーションを維持するために重要な気分とエネルギー レベルもサポートします。

推奨される使用方法: チャレンジ中の免疫システムと全体的な健康をサポートするために、毎日 10,000 IU のビタミン D3 を摂取してください。

グリシン酸マグネシウム

なぜ重要なのか:

マグネシウムは、筋肉や神経の機能、エネルギー生産、睡眠の質など、体内の 300 以上の生化学反応に不可欠です。45 イージー リセット チャレンジ中の回復とバランスの維持には特に重要です。

推奨される使用方法: 次の式を使用して、個人に合わせた投与量を計算します。

$(\text{ポンド単位の体重}) \times 10.6 \div 2.5 = 1 \text{ 日に必要なマグネシウムの総ミリグラム数}$ 体のニーズをサポートするために、毎日推奨量を摂取してください。

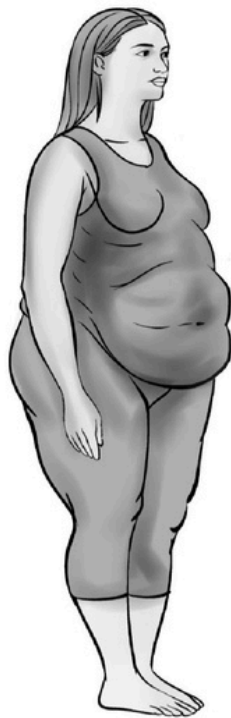
セクション 6: 身体を理解する

種類

45 イージー リセット チャレンジを特定のニーズに合わせて調整するには、自分の体型を理解することが重要です。各体型には独自の特徴があり、食事、運動、サプリメントに対して若干異なる

アプローチが必要です。自分の体型を認識することで、健康への取り組みを最適化し、自分の身体特有のニーズに合わせたステップを確実に行うことができます。

副腎の体型



ADRENAL BODY TYPE

Round Face with Bigger Jaw & Neck

Bags/Dark Circles Under Eyes

"Buffalo Hump"

Twitching Eyelids

Smaller Arms & Legs

Low Stress Tolerance

Swollen Fingers, Feet, & Ankles

Craves Sweets

特徴: 副腎体型タイプは最も一般的で、丸い顔、大きな顎と首、小さな腕と脚によって識別できます。この体型の人は、首の後ろに「水牛のこぶ」がある場合もあります。この体型はしばしば「ストレス」と呼ばれます。

このタイプの人にはストレスを多く食べる傾向があり、中央部の周りに脂肪が蓄積する傾向があるためです。副腎の過剰な活動によりコルチゾールレベルが上昇し、これらの特徴に寄与している可能性があります。

症状: 副腎体型の人は、動悸、炎症、関節痛、ストレス耐性の低下などの症状を経験することがよくあります。その他の一般的な症状には、性機能障害、高血圧、手足の腫れなどがあります。

欲求: この体型は、食後に少し甘いものを食べないと物足りなくなり、甘いものを欲しがることが多いです。避ける: 副腎体型の人は、アブラナ科の野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、ケールなど) だけでなく、カフェインやその他の刺激物 (ジャンクフード、コーヒー、エナジードリンクなど) も避けることが推奨されます。

食事プラン:

この体型のバランスの取れた食事には、毎日 4 ~ 6 オンスのタンパク質と 4 ~ 6 オンスの深緑色野菜が含まれている必要があります。さらに、昼食時に約200mgのカリウムを追加することをお勧めします。医療専門家に相談して個別の血液検査を受けると、自分の体に適した量を摂取しているかどうかを確認できます。

推奨される焦点:

全体的な健康状態をサポートするには、ストレス管理と、瞑想やヨガなどの回復活動を優先してください。血糖を安定させ、コルチゾールレベルを下げるために、適度なタンパク質、高脂肪の食事 (ケトジェニックダイエットなど) に焦点を当ててください。過度の刺激を避けるために、穏やかな運動を取り入れてください。最小限にすることができます。この体型は代謝の低下と疲労に関連しており、多くの場合、甲状腺機能の低下に関連しています。

甲状腺の体型



特徴:

甲状腺体型は、多くの場合、体重増加が体全体に均等に分布していることが特徴です。この体型の人は体重を減らすのが難しいと感じる可能性があります。減量した場合の結果は次のとおりです。

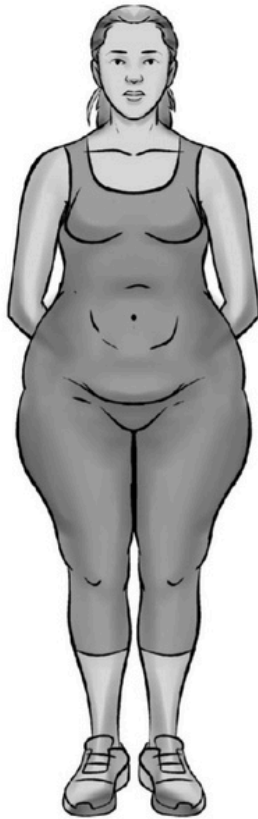
症状：甲状腺体型の人は、頻繁に手足が冷えたり、膨満感や疲労感を感じたり、便秘に悩まされたりすることがあります。全身脱毛や眉毛の横3分の1の脱毛もよくある症状です。

欲求: この体型の人は炭水化物、特にパンやパスタを渴望することがよくあります。避ける：ブロッコリー、カリフラワー、ケールなどのアブラナ科の野菜は、甲状腺機能を妨げる可能性があるため避けるべきです。

食事プラン: 甲状腺機能をサポートし、体重管理を助けるために、1食あたり4〜6オンスのタンパク質を摂取することが推奨されます。これは筋肉の維持をサポートし、代謝を改善するのに役立ちます。昼食にヨウ素サプリメントを含めたり（1日約75〜150 IU）、食事に海塩やピンク色のヒマラヤ塩を追加したりすることも有益です。さらに、パンをメルバトーストに置き換えることで、炭水化物の摂取量を減らし、血糖値を安定させることができます。

推奨される焦点: 甲状腺体型の人は、甲状腺の健康をサポートするために、海藻、魚、ブラジルナッツなど、ヨウ素とセレンが豊富な食品を十分に摂取することが重要です。負荷の少ない定常状態の運動に取り組むと、体に過度の負担をかけずに代謝を高めることができます。さらに、細胞シグナル伝達フォーミュラは、細胞エネルギーを強化し、代謝機能をサポートすることで特に有益であり、この体型によく関係する疲労やだるさの軽減に役立ちます。

ホルモンの体型



HORMONAL BODY TYPE

Carries Weight in
Hips & Thighs

Tired & Fatigued

Hormonal Issues such
as fibroids, heavy
menses, etc.

Cold/Hot Flashes

Night Sweats

Anxiety, Depression,
Headaches, Especially
Cycle Related

特徴:

ホルモンの体型は通常、腰、太もも、下腹部の周りに脂肪が蓄積するのが特徴で、多くの場合エストロゲンの不均衡に関連しています。この体型の人は症状が出る可能性があります

PMS、生理不順、気分の変動、不安、日中の疲労/夜間の落ち着きのなさ、その他のホルモンの問題など。症状：ホルモンの体型の人は、疲労、うつ病、不安、ほてりや冷えのぼせなどのホルモン変動に関連する症状を経験することがよくあります。寝汗や体重管理の困難もよく見られます。

欲求: この体型の人は、アイスクリーム、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を欲しがることがよくあります。

避ける: ホルモンバランスを管理するには、スナックや大豆製品を避けることが推奨されます。大豆には高レベルのエストロゲンが含まれており、ホルモンの不均衡を悪化させる可能性があります。さらに、朝食を抜き、昼食と夕食に集中する断続的な断食を実践すると、ホルモンを安定させるのに有益です。

食事プラン: ブロッコリー、カリフラワー、ケールなどのアブラナ科の野菜を豊富に含む食事は、ホルモンのバランスを整えるのに役立ちます。1食あたり4~6オンスのタンパク質を摂取することを目指し、ホルモンの生成と調節をサポートする健康的な脂肪を取り入れましょう。

推奨される焦点: ホルモンの体型の人は、アブラナ科の野菜や健康的な脂肪など、ホルモンのバランスを整える食品に焦点を当てるのが不可欠です。マスターマイクロバイオティクスフォーミュラは、ホルモン調節において重要な役割を果たす腸の健康をサポートするのに特に役立ちます。さらに、適度な筋力トレーニングを取り入れると、ホルモン調節が改善され、全体的な代謝の健康がサポートされます。



LIVER BODY TYPE

- "Basketball" Belly
- Acne, Moles, & Skin Spots
- Grumpy in the Morning
- Shoulder Pain
- Weakness & Fatigue
- Headaches
- Digestive Issues

特徴:

肝小体タイプは最も一般的ではありませんが、4つのタイプの中で最も高いリスクを伴います。この体型の人は、前から見ても後ろから見ても痩せているように見えますが、横から見ると目立つ「バスケットボール」のようなお腹を持っています。この体型は、高血圧、高コレステロール、解毒の課題などの問題に関連しています。

食事プラン:

肝臓の健康をサポートするには、焼いた肉や蒸した肉など、脂肪の少ない軽く調理したタンパク質を、1食あたり4オンスを目標に摂取することに重点を置きます。解毒を助けるために、ブロッコリー、ケール、カリフラワーなどのアブラナ科の野菜を毎日4~6オンスと組み合わせてください。毎食ごとに複数の酵素を摂取すると消化をさらに助けることができ、食事時に胆汁酸塩の推奨摂取量を1日あたり摂取することで肝機能をサポートすることができます。

推奨される焦点:

肝臓型の人は、余分な負担をかけずに肝臓の健康をサポートする食事に従うことが重要です。赤身の肉と優しい調理法を重視した肉食動物の食事への修正アプローチにより、必要な栄養素を提供しながら肝臓のストレスを軽減できます。葉物野菜、ニンニク、ターメリックなどの肝臓に優しい食品を取り入れるのも効果的です。さらに、Cell Signaling Formula は解毒経路を強化し、肝機能をサポートし、体の毒素の処理と除去をより効果的に支援します。

症状：肝臓型の人は、衰弱、疲労、消化器系の問題を頻繁に経験します。皮膚病に苦しむこともあるニキビ、ほくろ、シミなどの肌トラブル、朝のイライラやげっぷなど。

欲求：この体型の人は、糖分、アルコール、脂肪分の多い食べ物を欲しがることが多く、肝臓にさらに負担をかける可能性があります。

避ける：肝臓に負担をかける可能性がある、グリルした肉や激しく調理した肉、ランチやデリ肉などの硝酸塩を多く含む肉は避けることをお勧めします。肝臓型の場合は、90日間果物の摂取を最小限に抑え、ベリーから始めて徐々に果物を再摂取する必要があります。

セクション 7: 15 分間のワークアウト ルーチンの例

前に説明した動きと運動の原則に基づいて、これらの 15 分間のワークアウト ルーチンは、45 イージー リセット チャレンジのルーチンにシームレスにフィットするように設計されています。各ルーチンは体の異なる領域をターゲットにしており、45 イージー リセット チャレンジを通じて フィットネス目標を一貫して維持するのに役立ちます。その日の集中力に合ったルーチンを選択するか、バランスのとれたアプローチを行うためにローテーションしてください。

ワークアウト 1:

全身サーキット

1. 自重スクワット – 15回×3セット。足を肩幅に開いて立ち、椅子に座るようにしゃがみ、立ち上がってください。体幹を引き締めて背中をまっすぐに保ちます。
2. 腕立て伏せ – 10 ~ 15 回を 3 セット。プランクの姿勢から始めて、胸がほぼ床につくまで体を下げ、その後押し上げます。必要に応じて膝の腕立て伏せを行って修正します。3. プランク – 30 秒を 3 セット。プランクの姿勢を保つ 前腕を地面に置き、頭からかかとまで体を一直線に保ちます。
4. ランジ – 片脚あたり 10 回を 3 セット。片足を前に踏み出し、両膝が 90 度の角度になるまで腰を下げ、開始位置に戻ります。交互の足。
5. マウンテンクライマー – 30 秒を 3 セット。プランクの姿勢から始めて、片方の膝を胸に近づけ、脚を素早く切り替えて、走る動作をシミュレートします。

ワークアウト 2: 上半身に集中する

1. 腕立て伏せ – 10~15回を3セット。

胸、肩、上腕三頭筋に焦点を当てた古典的な上半身のエクササイズ。

2. トライセップディップス – 15回×3セット。

丈夫な椅子やベンチを使用してください。端に座り、両手で腰の横の端を握ります。お尻をベンチからずらして肘を曲げて体を下げ、再び押し上げます。

3. プランクショルダータップ – 20回×3セット(片側10回)。

プランクの姿勢から始めます。体をできるだけ動かさないようにしながら、右手で左肩をたたきます。担当者ごとに交互に行います。

4. 上腕二頭筋カール (ダンベルまたはレジスタンスバンドを使用) – 15 回を 3 セット。

足を肩幅に広げて立ち、ウェイトまたはレジスタンスバンドを持ちます。肘を胴体の近くに保ちながら、ウェイトを肩に向かってカールさせます。

5. スタンディングショルダープレス (使用ダンベルまたはレジスタンスバンド) – 12 回を 3 セット。

背を高くして立ち、ダンベルまたはレジスタンスバンドを肩の高さで持ち、手のひらを前に向けます。腕が完全に伸びるまで頭上にウェイトを押し、肩の高さまで下げます。

ワークアウト 3:

下半身とコア集中

1. 自重スクワット – 15回×3セット。

大腿四頭筋、ハムストリングス、臀部をターゲットとした基本的な下半身のエクササイズです。

2. グルーツブリッジ – 15回×3セット。

膝を曲げて仰向けになり、足を床に平らに置きます。お尻を引き締めて腰を天井に向かって持ち上げ、腰を下げます。

3. リバースランジ – 片脚あたり 10 回を 3 セット。

片足を踏み出すランジの姿勢に戻り、腰を下げてから、前かかとを押して立った状態に戻ります。交互の足。

4. ロシアンツイスト – 20回の繰り返しを3セット（両側10回）。

膝を曲げて床に座り、少し後ろに寄りかかります。胴体をひねる重りを持ったまま、または手だけで左右に動かします。

5. レッグレイズ – 15 回を 3 セット。

仰向けに寝て、両手を腰の下に置き、足が地面と直角になるまで持ち上げます。床に触れさせないようにゆっくりと元に戻します。

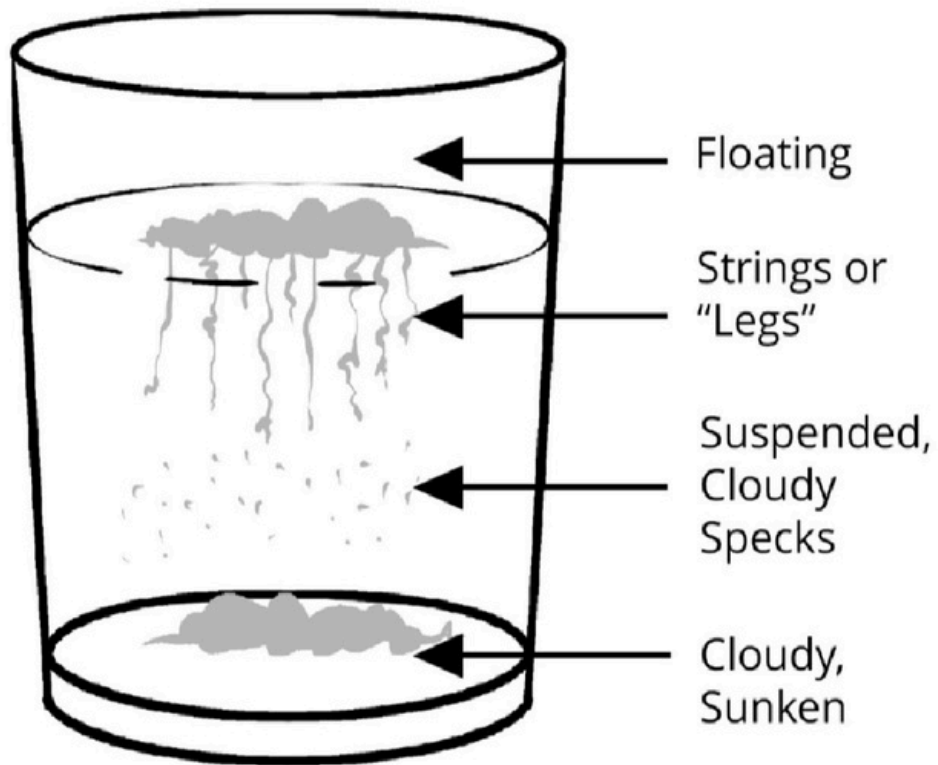
セクション 8: リーキーガット/カンジダ検査

健康であれば、体内にはカンジダを含む少量の酵母菌が正常に存在します。しかし、ストレス、不適切な食事、病気などの要因によって免疫システムが損なわれると、カンジダが蔓延して免疫システムを追い越す可能性があります。カンジダに感染しているかどうか、または高レベルの酵母菌が存在しているかどうかを明らかにできる、自宅でできる簡単な検査があります。唾液検査 といいます。

1. 最初に目覚めたときは、唾を吐いたり、すすいだり、歯を磨いたり、何も飲んだりしないでください。代わりに、透明なグラスに水を入れてください。
2. グラスに唾を吐き出し、15 分間待つてからグラスを調べます。
3. 糸状の脚や雲のような斑点を探します。グラスの底に濁った唾液が溜まる場合があります。数分後に唾液が沈み始めるのは正常です。ところどころにある小さな脚や斑点も正常ですが、水に溶けて見えるはずですが、上の図のように見える場合は、酵母の過剰増殖を示している可能性があります。

この検査では過剰な酵母を明らかにすることができますが、100% 信頼できるわけではありません。代わりに、このテストを出発点として使用してください。結果が陽性の場合、医師の診察を受けてください。臨床検査は、カンジダ、酵母、またはリークガットの状態を判断する最も正確な方法です。

SPIT TEST



これについては、セクション II: チャレンジの朝 1 を追跡する「前」で必ず追跡してください。

SECTION 9: READY, SET... STOP HERE... AND GO!

今後 45 日間、セクション 1 ～ 8 の内容を自由に参照してください。このワークブックの。ここまでで、

セクション 11: 「BEFORE」 に記入し、45 Easy Reset Challenge を開始する準備ができています。
は
ずです。

TO DO:

- 7つの簡単なステップを覚えておいてください
- 45日間全力を尽くしてください
- セクション 11: ページの追跡に進み、45 のイージー リセット チャレンジの1日目に備えましょう。

セクション10：最終的な考察と結論

振り返って、そして将来を見据えて 45 イージー リセット チャレンジの最後に到達したら、自分が行った変更、これまでの進歩、そして学んだ教訓を振り返る時間を取ってください。

このセクションは、自分がどこまで到達したか、そして今後の人生でこれらの実践をどのように適用し続けるかを考える機会です。

この挑戦は、最適な健康とウェルネスを目指す生涯にわたる旅の始まりにすぎないことを忘れないでください。

45 イージー リセット チャレンジは単なる短期プログラムではなく、より健康で充実した生活への足がかりです。このワークブックで概説されている毎日の習慣、栄養ガイドライン、サプリメントのプロトコルに従うことで、長期的な成功への準備が整います。

「なぜ」が最大の動機であり、正しい考え方があれば、何でも達成できます。これらの習慣を実践し、それがあなたの体だけでなく、健康へのアプローチ全体を変えるのを観察してください。

この包括的なワークブックは、45 イージー リセット チャレンジを通じてあなたのガイドとなり、目標を明確に定義し、「なぜ」という理由を深く理解するのに役立ちます。さて、この課題を完了すると、あなたはより健康になり、より強くなり、さらに力が湧いてきます。

この旅に専念することで、この 45 日間の健康状態が改善されただけでなく、生涯にわたる健康の基礎が築かれたことになります。

MY COMMITMENT

7 EASY STEPS. 45 POWERFUL DAYS.

準備ができて、設置ができています。約束！これはあなたの45が挑戦の始まりを簡単にリセットする場所です。

DAE :

StAT2TWG。

完了しました。

次の45日間、私は。。

- 献身的な精神と整合性で毎日7つの簡単な手順に従う
- 45の簡単リセット・チャレンジ・ブックを丁寧に誠実に記入
- 自分に正直であり真実であり、自分のために
- 常に私のWHYと目標を見直し、動力と集中力を維持する
- 必要に応じて友人、家族、その他の参加者に助けと責任を求める
- 積極的な気持ちを保つ
- この挑戦を通じて自分と他人を改善するために、学び、分かち合い、成長することに力を入れています。

署名：

“BEFORE” TRACKING

MY WHY'S, GOALS & THOUGHTS

私の理由： 挑戦の過程全体で動力を維持するための最初の20の理由を書きます。

理由 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

“BEFORE” TRACKING

MY WHY'S, GOALS & THOUGHTS

賢い目標： 3つのSMARTターゲットを設定して追跡し、挑戦に成功するように指導します。

具体的、測定可能、実現可能、関連、期限付き

GOAL 1:



GOAL 2:



GOAL 3:



“BEFORE” TRACKING

私の立場

あなた自身を理解する：

Selfcareは本当の医療保健で、あなたの開始データを追跡して写真を撮りましょう！

日付：

WEGth：

ボディタイプ：

副腎

甲状腺

ホルモン類

肝臓

測定：

首

首の底を囲む測定

バスト/バスト

胸の最もふくよかな部分を測定する

腕

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

ウエスト

ウエストの最も狭い部分を測定する、これはダイエットの重要な指標です

おしり

お尻の最も広い部分を測る

太もも

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

食事の選択：

せいケトン

肉食動物食

+間欠的断食

必要な水：

オンス

体重（ポンド）を2で割る。これはあなたに毎日何オンスの水を必要としますか。

SPIT 6 ST：はい。腸漏やカンジダの兆候はありませんか。

Before の 写真添付

全身全面

前面ビュー 前面ビュー

側面ビュー 側面ビュー

背面ビューの皮膚のクローズアップ

DAILY TRACKING

-DAY ONE-

Welcome

初日から強くなる——あなたの進歩を追跡する
そして未来の挑戦のために基調を定めた。

#1 モーニングルーティーン

8オンスの水に1/3トンの海塩を加える

今日の45の簡単なビデオを見る

#2 食事 :

食後の散歩?

食事1 :

ノート冊

食事2 :

ノート冊

食事3 :

ノート冊

#3 トレーニングと運動

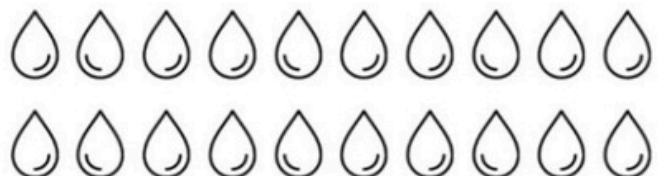
食後の散歩を終えて毎週ト
レーニングを終える

_____ 週に3回トレーニングする

Д С Т И Т

#4 水の量

すべてのパーティション計画のアウトライン図
が完了しました



DAILY TRACKING

-DAY ONE-

#5 読書 :

■ 15分で完了

TEM :

#6 反省 :

毎日時間をかけてあなたの旅を反省し、考え、感じ、見解を記録します。

#1 睡眠

明日帰ってきて睡眠時間を記録し、あなたの休憩と回復に関する観察結果を記録してください。

■ 8~10時間の完了

_____ 睡眠時間

サプリメント

メモ :

AM補充

PM補充

その他 :

WEEKLY TRACKING

-WEE 1: Days 1 to 7

1つ下: 45で簡単にリセットされた挑戦試合の最後の7日間の進捗を見直してレビューします

レビュー: 私のWHYを再確認 SMARTの目標を見直して

成功、挑戦、反省

成功、改善が必要な分野、来週あなたを興奮させることは？

1.朝の儀式

2.栄養

3.運動

4.水分量

5.読書

6.反省

7.睡眠

統計更新:

首

首の底を囲む測定

バスト/バスト

胸の最もふくよかな部分を測定する

腕

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

体重

ウエスト

ウエストの最も狭い部分を測定する、これはダイエットの重要な指標です

おしり

お尻の最も広い部分を測る

太もも

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

WEEKLY TRACKING

-WEEK 2: Days 1 to 7

1つ下: 45で簡単にリセットされた挑戦試合の最後の7日間の進捗を見直してレビューします

レビュー: 私のWHYを再確認 SMARTの目標を見直して

成功、挑戦、反省

成功、改善が必要な分野、来週あなたを興奮させることは？

1.朝の儀式

2.栄養

3.運動

4.水分量

5.読書

6.反省

7.睡眠

統計更新:

首

首の底を囲む測定

バスト/バスト

胸の最もふくよかな部分を測定する

腕

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

体重

ウエスト

ウエストの最も狭い部分を測定する、これはダイエットの重要な指標です

おしり

お尻の最も広い部分を測る

太もも

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

WEEKLY TRACKING

-WEEK 3: Days 1 to 7

1つ下: 45で簡単にリセットされた挑戦試合の最後の7日間の進捗を見直してレビューします

レビュー: 私のWHYを再確認 SMARTの目標を見直して

成功、挑戦、反省

成功、改善が必要な分野、来週あなたを興奮させることは？

1.朝の儀式

2.栄養

3.運動

4.水分量

5.読書

6.反省

7.睡眠

統計更新:

首

首の底を囲む測定

バスト/バスト

胸の最もふくよかな部分を測定する

腕

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

体重

ウエスト

ウエストの最も狭い部分を測定する、これはダイエットの重要な指標です

おしり

お尻の最も広い部分を測る

太もも

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

WEEKLY TRACKING

-WEEK 4: Days 1 to 7

1つ下: 45で簡単にリセットされた挑戦試合の最後の7日間の進捗を見直してレビューします

レビュー: 私のWHYを再確認 SMARTの目標を見直して

成功、挑戦、反省

成功、改善が必要な分野、来週あなたを興奮させることは？

1.朝の儀式

2.栄養

3.運動

4.水分量

5.読書

6.反省

7.睡眠

統計更新:

首

首の底を囲む測定

バスト/バスト

胸の最もふくよかな部分を測定する

腕

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

体重

ウエスト

ウエストの最も狭い部分を測定する、これはダイエットの重要な指標です

おしり

お尻の最も広い部分を測る

太もも

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

WEEKLY TRACKING

-WEEK 5: Days 1 to 7

1つ下: 45で簡単にリセットされた挑戦試合の最後の7日間の進捗を見直してレビューします

レビュー: 私のWHYを再確認 SMARTの目標を見直して

成功、挑戦、反省

成功、改善が必要な分野、来週あなたを興奮させることは？

1.朝の儀式

2.栄養

3.運動

4.水分量

5.読書

6.反省

7.睡眠

統計更新:

首

首の底を囲む測定

バスト/バスト

胸の最もふくよかな部分を測定する

腕

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

体重

ウエスト

ウエストの最も狭い部分を測定する、これはダイエットの重要な指標です

おしり

お尻の最も広い部分を測る

太もも

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

WEEKLY TRACKING

-WEEK 6: Days 1 to 7

1つ下: 45で簡単にリセットされた挑戦試合の最後の7日間の進捗を見直してレビューします

レビュー: 私のWHYを再確認 SMARTの目標を見直して

成功、挑戦、反省

成功、改善が必要な分野、来週あなたを興奮させることは？

1.朝の儀式

2.栄養

3.運動

4.水分量

5.読書

6.反省

7.睡眠

統計更新:

首

首の底を囲む測定

バスト/バスト

胸の最もふくよかな部分を測定する

腕

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

体重

ウエスト

ウエストの最も狭い部分を測定する、これはダイエットの重要な指標です

おしり

お尻の最も広い部分を測る

太もも

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

WEEKLY TRACKING

-WEEK 7: Days 1 to 7

1つ下: 45で簡単にリセットされた挑戦試合の最後の7日間の進捗を見直してレビューします

レビュー: 私のWHYを再確認 SMARTの目標を見直して

成功、挑戦、反省

成功、改善が必要な分野、来週あなたを興奮させることは？

1.朝の儀式

2.栄養

3.運動

4.水分量

5.読書

6.反省

7.睡眠

統計更新:

首

首の底を囲む測定

バスト/バスト

胸の最もふくよかな部分を測定する

腕

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

体重

ウエスト

ウエストの最も狭い部分を測定する、これはダイエットの重要な指標です

おしり

お尻の最も広い部分を測る

太もも

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

“AFTER” TRACKING

私の理由と感想

私の原因：挑戦からあなたの原因を見直す。あなたの成功に最も影響を与える5つの要素に注意してください。これらは45を超えて簡単に課題をリセットする強力なツールです。

WHY 1:

WHY 2:

WHY 3:

WHY 4:

WHY 5:

“AFTER” TRACKING

MY WHY'S, GOALS & THOUGHTS

GOAL REVIEW: Look back at your goals, recognize your victories, and let the outcome inspire your next steps.

Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound

GOAL 1:

Accomplished Inspired

GOAL 2:

Accomplished Inspired

GOAL 3:

Accomplished Inspired

“AFTER” TRACKING

My STATISTICS

KNOW THYSELF: Selfcare is the REAL Healthcare—let’s track your selfcare’s impact!

日付:

WEIGHT:

測定:

首 前 / 変更後

首の底を囲む測定

変更後、最も完全な部分の周りでCHEST測定を行う

胸部

腕 前 / 後 / 変更

上腕の最も豊満な部分（上腕二頭筋）を測定する、曲げたり緩めたりする

ウエスト 前 / 後 / 変更

ウエストの最も狭い部分を測定する、これは臀部の最も広い部位の前後でHIPSが測定する脂肪減少の重要な指標である

太もも 前 / 後 / 変更

各太ももの最も豊満な部分を中心に測定する

影響:

体、心理、および/または神経感情の健康面で見たり、感じたりした積極的な変化を記録します。

WATER INTAKE:

I flushed my body with _____ oz
of water over the last **45 Days!**

SPLIT TEST. Yes. No.

リーキーガットやカンジタの兆候は？

Afterの 写真添付

Full-Body

- Front View
- Side View
- Back View

Full-Face

- Front View
- Side View
- Skin Closeup

POST CHALLENGE

WHAT NOW? A PLAN.

45 EASYを終えて: あなたはすでに仕事に入って結果を見ています。今、この勢いを維持する方法を考える時だ。挑戦の開始時に約束したように、私たちはあなたのリセットを楽しみ、あなたの心身に感謝し、新しい目標を設定して自分の世話を続けることをサポートすることを約束することを求めています。その名に恥じない

日付:

この45の強い日の後、私は。。

- 反省と祝賀：あなたが成し遂げた成果を誇りに思って、そしてあなたの進歩を認めます
- 新しい目標の設定：新しいSMART目標の設定による勢いの維持
- 7つの簡単なステップを維持する：これらのステップをガイドラインとして継続し、独自のニーズを満たすために学んだ知識を調整します。
- 再考：定期的にこの挑戦を見直して、あなたのセルフケアへのコミットメントを強化します。

INSPIRE
OTHERS!

あなたの成功物語を大声で共有します！人を励まし、挑戦し、この言葉を広めます

7つの簡単なステップ。強力な45日間。

45 EASY RESET CHALLENGE