

GUT HEALTH

MASTER CLASS

By Ewa Kempinski

WORK BOOK

Week

7

SLEEPING WINDOW

Set your sleeping window.

心臓と腸の健康のためには「何時間眠るか」だけでなく、
「毎日ほぼ同じ時間に寝て起きる」ことが重要です。

理想の睡眠のリズムをイメージして、就寝時刻と起床時刻をこの表に書き出してみましょう！

Day schedule

| | | | |
|---------|--|---------|--|
| 7:00pm | | 5:00am | |
| 7:30pm | | 5:30am | |
| 8:00pm | | 6:00am | |
| 8:30pm | | 6:30am | |
| 9:00pm | | 7:00am | |
| 9:30pm | | 7:30am | |
| 10:00pm | | 8:00am | |
| 10:30pm | | 8:30am | |
| 11:00pm | | 9:00am | |
| 11:30pm | | 9:30am | |
| 12:00am | | 10:00am | |
| 12:30am | | 10:30am | |
| 1:00am | | | |
| 1:30am | | | |
| 2:00am | | | |
| 2:30am | | | |
| 3:00am | | | |
| 3:30am | | | |
| 4:00am | | | |
| 4:30am | | | |

* 就寝時間と起床時間のズレは、
できるだけ小さくなると心臓や腸への負担が減ります。
就寝時間と起床時間は、
ズレてしまっても1時間半以内が推奨です。

TIP7:

EATING WINDOW

Set your eating window.

腸のハウスクリーニング時間、Eating Windowを取り入れよう！

朝ごはんから夕ごはんまで**10~12時間**におさまられるようにスケジュールを決めましょう。

朝昼晩それぞれのごはんを食べる時間枠に記載してください。(朝ご飯はお腹が空かなければ抜いてもOK)

Day schedule

| | | | |
|---------|--|---------|--|
| 6:00am | | 2:00pm | |
| 6:30am | | 2:30pm | |
| 7:00am | | 3:00pm | |
| 7:30am | | 3:30pm | |
| 8:00am | | 4:00pm | |
| 8:30am | | 4:30pm | |
| 9:00am | | 5:00pm | |
| 9:30am | | 5:30pm | |
| 10:00am | | 6:00pm | |
| 10:30am | | 6:30pm | |
| 11:00am | | 7:00pm | |
| 11:30am | | 7:30pm | |
| 12:00pm | | 8:00pm | |
| 12:30pm | | 8:30pm | |
| 1:00pm | | 9:00pm | |
| 1:30pm | | 9:30pm | |
| | | 10:00PM | |
| | | 10:30PM | |
| | | 11:00PM | |

* (特にお子様のいるご家庭)
推奨時間は紫色の枠です。

Be mindful how you are feeling everyday.

HOW YOU FEEL?

普段、あまり不調と捉えていないことも意識し不調を無視せず自分の体の声をしっかり聞くことがとても大切です。

今週の調子はどうですか？



体の不調はありますか？ Any problem?

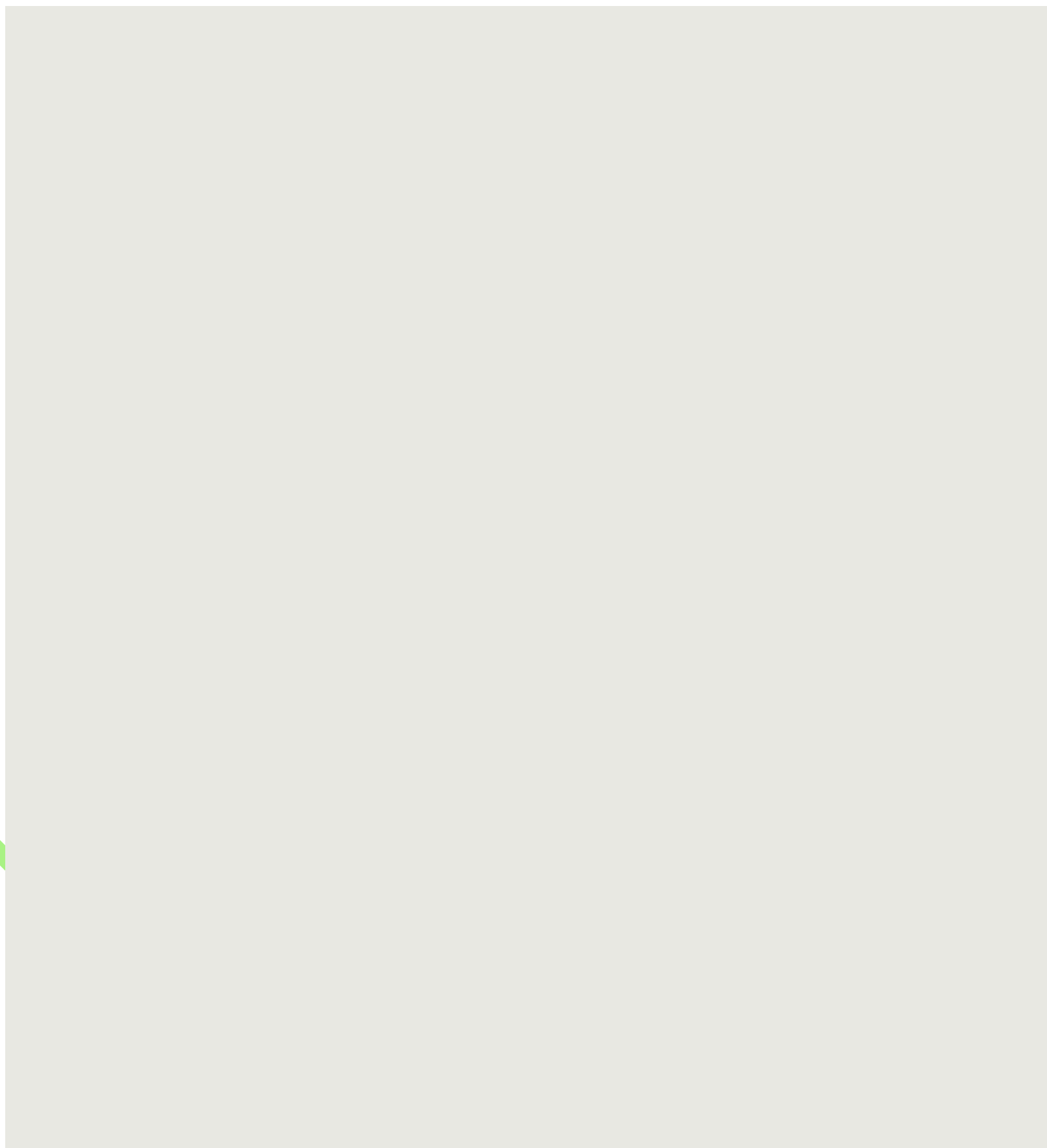
- | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 倦怠感 | <input type="checkbox"/> 便秘またはスッキリしない | <input type="checkbox"/> 不妊または不妊傾向 |
| <input type="checkbox"/> 疲れ | <input type="checkbox"/> 下痢 | <input type="checkbox"/> 膀胱炎 |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> おならがよく出る | <input type="checkbox"/> 膣炎 |
| <input type="checkbox"/> 鬱 | <input type="checkbox"/> ゲップがよく出る | <input type="checkbox"/> カンジダ |
| <input type="checkbox"/> 集中力が切れやすい | <input type="checkbox"/> お腹の張り | <input type="checkbox"/> 生理痛 |
| <input type="checkbox"/> 食物アレルギーや食物不耐性 | <input type="checkbox"/> 腹痛 | <input type="checkbox"/> 生理周期の乱れ、多量出血 |
| <input type="checkbox"/> 更年期障害 | <input type="checkbox"/> 過敏性腸症候群 | <input type="checkbox"/> 記憶力の低下 |
| <input type="checkbox"/> 繰り返す風邪や感染症 | <input type="checkbox"/> 膨満感 | <input type="checkbox"/> 眠れない |
| <input type="checkbox"/> 偏頭痛 | <input type="checkbox"/> 吐き気 | <input type="checkbox"/> 喘息 |
| <input type="checkbox"/> 妊娠糖尿病、糖尿病 | <input type="checkbox"/> 胸焼け | <input type="checkbox"/> 抜け毛 |
| <input type="checkbox"/> ヘルペス | <input type="checkbox"/> 肌の乾燥 | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| | <input type="checkbox"/> シミ | <input type="checkbox"/> 肥満 |
| | <input type="checkbox"/> お肌のハリがない | <input type="checkbox"/> 痩せにくい、太りやすい |
| | <input type="checkbox"/> 目の下のクマ | <input type="checkbox"/> 食べても太れない |
| | <input type="checkbox"/> 乾癬 | <input type="checkbox"/> 爪の変形 |
| | <input type="checkbox"/> 湿疹 | <input type="checkbox"/> 汗の増加または多汗症 |
| | <input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎 | <input type="checkbox"/> 節々の痛み |
| | <input type="checkbox"/> ニキビ | <input type="checkbox"/> 歯茎からの出血 |
| | <input type="checkbox"/> 皮膚の痒みや赤み | <input type="checkbox"/> 虫歯 |



Be mindful how you are feeling everyday.

HOW YOU FEEL?

受講を始める前から
体調で変化があったことがあれば詳しく書いてください。
Detail of your changes?



GUT HEALTH CLASS

何食べた？ トラッキング

WEEK8のカウンセリング時に1週間でなにを食べたかを確認していきます。
カウンセリングまでのどこかの1週間で食べたものそのままできるだけ“全て”書いてください。
大人と子供で数枚印刷して分けて書いても大丈夫です。

引き続き発酵食品に○をつけてどのくらい摂取しているかチェックしてみましょう！

| DAY | BREAKFAST | LUNCH | DINNER | SNACK |
|-----|-----------|-------|--------|-------|
| MON | | | | |
| TUE | | | | |
| WED | | | | |
| THU | | | | |
| FRI | | | | |
| SAT | | | | |
| SUN | | | | |

GUT HEALTH CLASS

FOOD DIVERSITY COUNT

“食物多様性カウントシート”

書き出した1週間で食べた**植物性食品**を書き出してみましょう。
ここにカウントする“植物性食品”に何が当てはまるのかはP7を確認してください。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.

- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.
- 39.
- 40.
- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.
- 46.
- 47.
- 48.
- 49.
- 50.
- 51.
- 52.

この週で食べた新しい食べ物
New plant?

