

GUT HEALTH

MASTER CLASS

3ヶ月間、本当におつかれさまでした！

このガッツヘルスマスタークラスを受講し、最後まで完走してくださったことを、心から嬉しく思います。

この講座を通して、「腸内細菌」と「食」の知識が「知識」で終わるのではなく、「食べる」を「毎日の薬」に変えていくことが毎日の選択の軸になっている——

そんな感覚を少しでも持っていただけたのなら、私はそれだけでこの講座を作った意味があったと思っています。

--- 私たちの体は、細菌たちとの“共同作業”で成り立っています。 ---

腸の声を聞き、微生物と共生する暮らしは、ただの健康法ではなく、「生き方」そのものであり、自分と家族の人生を支える“確かな土台”になります。

その関係性を理解し、身体（腸内細菌）が何を求めているか掴み取れる力を持てるようになることが、「迷わず選べる自分」になる第一歩です。

この講座でお伝えした内容は、あくまでその第一歩、“スタートライン”です。

ここから先、日々の暮らしの中で実践を続けて、ご自身とご家族の体を通じて、この学びを「自分のもの」にしていってください。

この講座を終了した皆さんには、「何を選ぶか」「どう生きるか」が、いつでも自分の手の中にある状態になりました。コツコツ小さくても続けることで、腸内細菌は波を打ちながら上方向に変化していきます。それと共に、みなさんの身体そして心に確実に変化は訪れます。

そして、体と心が整っていくプロセスを、ぜひじっくり楽しんでください。“腸を整えること”は、未来を整えること。

これからも、皆さんの中にある“確かな感覚”を信じて進んでいってくださいね。またどこかでお会いできるのを、心から楽しみにしています。ご受講、本当にありがとうございました。

そしてこれからも、ご家族皆さんで健やかな毎日をお過ごしください🌱

Emi Kempinski