



Gui Health MINI Class GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ
By *Emi Kempinski*

WELCOME

みなさん、Gut Health Class MINI 『腸内細菌の整え方5ステップ』へようこそ！

このコースを受講して下さったみなさんは、きっと私たちの心身ともの健康が「腸」に大きく起因していることをご存知で、ここから整えていくスタートに立ちたい！そう思われて第一歩を踏み込まれた方たちかと思います。また、ご自身やご家族の体調不良や病気をきっかけに、未来を変えたいと真剣に向き合っている方も多いことと思います。

このGut Health Class MINI 『腸内細菌の整え方5ステップ』は、そんなみなさんが今のご自身の「腸」を理解しどう整えていけばいいのか、その入り口と道を見つけるためのものです。

腸内細菌の役割、どんな要素がこの腸内細菌に影響を与えているのか、そしてご自身の腸内細菌と食べ物の関係を知り解決方法を見つけていくことで、“何をどう変えれば、自分や家族の体調が本当に良くなるのか？”そのヒントが明確に見えてくるはずです。

腸を整える方法には、実は「これさえやればOK」という単純な正解はありません。なぜなら、腸の状態・生活環境・ストレス・食の背景・これまでの体調やライフスタイルの歴史が、人それぞれ違うからです。

「なぜ、今この状態になったのか」「どんなライフスタイルや食の習慣をしていたのか」

にしっかりと目を向けて、今分かっている腸科学が導く真実と共に向き合い、迷いのないステップを一つ一つ踏んでいく。これが、腸を整えるための本当のスタートであり、それは自分自身を取り戻して生きることであります。

だからこそ、このGut Health MINI Class では“一般論の腸活”ではなく、腸を理解した上で、あなた自身の腸に合った整え方を選ぶようになることをゴールにしています。

このコースでは、腸内細菌の基本から不調のタイプ、腸を乱す原因、そして腸内細菌を育てるための4本柱まで、知識を体系立てて「5つのステップ」でわかりやすく学んでいきます。

そして最後には、今のあなたの腸の状態に最適なステップがどこなのかワークブックを使いながら一緒に整理していきます。

このミニコースは、腸の世界の“入り口”でありながら、学べば学ぶほど“もっと知りたくなる”、そんな奥深さも感じていただけるはずです。ぜひノートを手に取りながら、ご自身の腸の旅をはじめていきましょう。

それでは、ステップ1：腸内細菌の仕事 から始めていきます。

