

3つの約束「早起き、歩行、共食」

早起き、歩行、など気にしない

「早起きは三文の徳」
知っているけど早起きは辛い



学校や職場に間に合えば良い、
朝食は抜きでも構わない。

歩行は疲れる、面倒くさい
正しい姿勢での歩行はモデルの話。
モデルでなければ気にすることはない



食事は家族揃っての方が楽しいけど
毎日、早くは帰れない。

ひとりで食べることも、慣れればなんともない。

人類の生存戦略：早起き、歩行、共食

今の生活は気に入っていますか？長続きすると思われ
れますか？健康が気になりませんか？

●●人類の生存戦略●●

私達の心身は人類の特徴(戦略)に整合するように作
られています。特徴「早起き、歩行、共食」を継続する
生活により、より健康になり、かつお金もかかりません。

●早起き→24時間生体リズムにすること●

睡眠・覚醒リズムを太陽のリズム(24時間リズム)にあ
わせるには、起床時間を正しくすることがポイント。す
なわち、早起きと朝食。

●正しい姿勢の直立二足歩行●

直立二足歩行は人類の生存戦略の基本の基本。背筋
を伸ばして歩くは、上位脳機能を育てます。

●家族揃って共食●

食事は共食が基本。顔を見ておしゃべりしながら食事
をすること。これは、人類にのみできること。脳神経系
の良好な効果をもたらす刺激入力となってくれます。