若々しく歳を重ねる極意

性ホルモンを制する者は、美を制する！！

ホルモンを味方につけることができれば
若々しく!元気に!美しく年を重ねることができる。

「男性ホルモンが健康を左右する」

元気と若さの源となるホルモンは
テストステロン（男性ホルモン）である。

女性の体内の男性ホルモンは、女性ホルモンに比べて10倍も多いことから、
女性ホルモンと男性ホルモン、共に大切なホルモンです。

女性ホルモンの減少は生理現象、男性ホルモンの減少は病理減少。
個体差があるか、ないかの違いは大きく、男性ホルモンへのアプローチは女性にとってとても有効です。

「ハゲに鬱なし」

心の健康を保つ上でとても大事な働きをしている男性ホルモン。
優位な方の男性の特徴として、髪の毛が薄く、鬱になる方が少ないのだそう。

さらに、闘争心や決断力が上がることから、仕事でのパフォーマンスアップも期待できます。

アクティブエイジングケアとは？

食事

●バランス&バラエティを心がける
・昔ながらの和食は身体に良い、というのはウソ。The 和食はタンパク質が不足傾向にある。
・身体に悪い食生活はある程度わかっているが、良い食生活は未知。また日々変化する。
・サプリのみの多量摂取は NG ・極端な糖質制限、カロリーコントロール、特定の食品だけの摂取は DNA に損傷を与えて しまう恐れがあり、どこかに支障をきたす可能性がある。

<u>数多くの信頼できる研究によって本当に健康に良い食品５つ</u>
①魚
②野菜と果物（フルーツジュース、ジャガイモは含まない）
③茶色い炭水化物
④オリーブオイル
⑤ナッツ類

これらを積極的に食べましょう。

健康に悪いと考えられている食品３つ
①赤い肉（牛肉や豚肉のこと。鶏肉は含まない。ハムやソーセージなどの加工肉は特に体に悪い）
②白い炭水化物
③バターなどの飽和脂肪酸の3つである。

これらをなるべく減らすか、食べないようにしましょう。

運動

若々しいボディをつくる三原則
・体幹を鍛える
・筋肉をつける
・骨を強くする

やはり、、筋トレがおすすめです。
筋トレにはメリットしかない、究極のアクティブエイジングケアです！
筋肉は絶対に裏切りません。

運動習慣がない方は、大股で早く歩く
1日20分の大股速歩がおすすめです。

睡眠

質と量 ！
オックスフォード大学の研究によると早起きは身体に良くない...という説もある。 様々な説があるので自分にあった睡眠時間を知ることが大切です。

スタンフォード式最高の睡眠まとめ
・睡眠時間7時間
・寝始めの90分が大事
・寝る90分前にお風呂に入って体温を上げる
（入浴時間は15分が目安。シャワー、足湯でもOK）
・お風呂から出た後はスマホ等のブルーライトは見ない
・寝る前のスマホ禁止

ホルモンの名医直伝！積極的に摂りたい栄養素

・マカ（国産の方が栄養価が高い）
・ソフォン
・アボカド
・アスタキサンチン

・ニンニク
・ウコン秋ウコン

若々しさを生む精神

1 柔軟であること
2 クリエイティブ 好奇心...楽しさ・夢中
3 おしゃれ...周りにいる人への配慮
4 小さなコミュニケーションを心掛ける

若々しく!元気に!美しく年を重ねる3箇条

1. あきらめない
2. 決めつけない
3. ニコニコ