

## 基本の過ごし方・食べ方

### 体内リズム

4:00-12:00 排泄の時間

12:00-20:00 栄養補給と消化

20:00-4:00 栄養吸収と代謝

### 午前

起床→白湯を沸かす→トイレ→体重を図る→白湯(300ml)を飲む

朝食:フルーツ片手分 or 味噌汁 or 軽くサラダ

※排泄の時間なので軽めにします

白湯を 500ml 飲む

朝一番の 300ml と午前中に飲む 500ml を足すと午前中で 800ml 以上摂る

### 午後

昼食:ゴールデンバランスを意識した定食のような食事

夕食:ゴールデンバランスを意識した定食のような食事

間食:12:00-15:00

食べたかったら食べます

食べたくない時は食べなくてよいです

| アクションリスト | ✓                        | テーマを実現するための行動を記入 |
|----------|--------------------------|------------------|
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> |                  |
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> |                  |
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> |                  |