

よもやま話 ～ 借入金は麻薬・・・

今、金融円滑化法の実施もあって比較的融資を受け易くなっている気がします。

このご時世、「背に腹は代えられない」という場合もあると思います。しかし十二分に考えてからになさして下さい。有意義かつ徹底したコスト削減ができていますか。今の苦しきから逃れるためだけの借り入れになっていないか。あくまで一つの目安ですが、借入総額が月商の4倍を超えている場合は、特にとくにお考え下さい。よろしければ、コスト管理、資金繰り表作成、現在の借入条件変更のための銀行交渉等に長けた専門家を低報酬でご紹介させていただきます。

単に銀行からの誘いがあるからというだけでは借り入れはされないで下さい。今一度、コスト(固定費、変動費)のご確認をお願い致します。

ホットひと息月間あれこれ

アロマな生活6月～ホリスティックライフ～

睡眠には細胞への栄養補給、組織の修復、免疫機能の向上、ホルモンの分泌、血圧・血糖値の正常化など様々な効力があります。そのため、睡眠が不足するとありとあらゆる病気のリスクが急増します。

また、寝ている間に身体は毒素の解毒や老廃物の排泄準備を整えるのでダイエットとも密接に関係してきます。食べてすぐに寝ることは良いことではありませんが、睡眠は最も簡単で、確実に効果のあるダイエットと言えるでしょう。

ここで問題になるのは睡眠の「質」です。睡眠の質を大きく左右するのは寝具やちょっとしたテクニックではありません。それよりもはるかに大切なことがあります。それは、何時に寝るかということです。

睡眠の質を高める最重要ポイントは入眠時刻です!!

人間は8時間ごとに身体の機能を変化させています。4時から12時は身体の排泄機能が高まり、12時から20時は食べ物を消化する機能が、そして、20時から4時は消化した栄養素を吸収・同化し、老廃物や毒素を集める機能が高まります。

脂肪を捨てるためには不要なものを捨てる必要があります!!

そのためには、4時から12時にしっかりと排泄準備を整えることが大切です。

つまり、ダイエットに適した入眠時刻は20時から4時。この時間帯に十分な睡眠を取ることができれば、身体はしっかりと浄化され、翌朝、不要物が吐き出されます。

また、この時間帯は酵素の生産が最も活発になる時間でもあるので、睡眠の質がはね上がります。

睡眠 ダイエット!!



普段は何時に寝ていますか?

0時を過ぎると睡眠の質は大幅に低下してしまいます。遅くとも0時までには就寝するべきです。

人類の長い歴史から見れば、夜が明るくなったのはつい最近のことです。

祖先は太陽と共に起き、太陽と共に眠りに着きました。その習慣は私たちの遺伝子にしっかりと残っています。

身体を癒し、毒素を解毒し、老廃物を排泄することはダイエットに非常に重要です!!

そのためには、質の高い睡眠をたっぷり取ればいいのです。30分早く寝るだけでもいいですし、ソファの上ではなく、布団の中でぼ～っとするだけでもいい。

できることから始めませんか?