

- ・寝る前3時間は何も食べない。
- ・1日1個りんごを食べる。
- ・1日のうち一番量の多い食事を、昼の10時～2時、もしくは夜の10時～12時の間に食べる。



47ページの消化のサイクルと合わない内容になっていますが、これはアーユルヴェーダの考え方にもとづく提案です。ジョーダン、夜型の人や夜働いている人のために役立つ情報になると考えて追加したそうです。

- ・何かひとつの食べものを食べることをやめ、必ず別の新しいものを食事に加える。たとえば、乳製品をやめてごまやナッツを試してみる、といったように。
- ・毎月、何か新しい果物を試す。
- ・あなたの住む地域でどんな農産物がとれるか、また、旬の作物について調べる。
- ・毎日ミネラルが豊富に含まれたシー・ソルト小さじ1/2をとる。
- ・ある種類の食べものをとったり、やめたり、ということを数回繰り返してみ、身体にどんな変化が起きるか体感する（乳製品、小麦、とうもろこし、砂糖、コーヒーなど）。
- ・静かな、気をちらすものがない場所で食事をする。
- ・食べものをもっと時間をかけて噛む。
- ・あなたの愛する人と一緒に食事をする。
- ・食べる前に、感謝と、より健康を向上させたいという気持ちを表現する。
- ・少なくとも週に1回は自宅で調理する。
- ・消化力を強めるために、毎朝大さじ1杯のロー・アップル・サイダー・ヴィネガーを飲む。
- ・フルーツ・スムージーに、緑の葉もの野菜を加える。

- ・毎日、食物繊維のサプリメントをとる。
- ・毎日、少なくとも15分太陽に当たるか、夕陽を見る。
- ・週に3回、20分～30分の有酸素運動をする。
- ・お庭、もしくはキッチンで、食べるものを育ててみる。
- ・ウィートグラス（小麦若葉）を育てて、ジュースにしてみる。
- ・食べたりブレンダーにかける前に、ナッツやシードを発芽させる（12時間水につける）（21ページ参照）