

朝のお通じのために、朝食は必須よね！

やっぱり、食べて出さなくちゃ〜



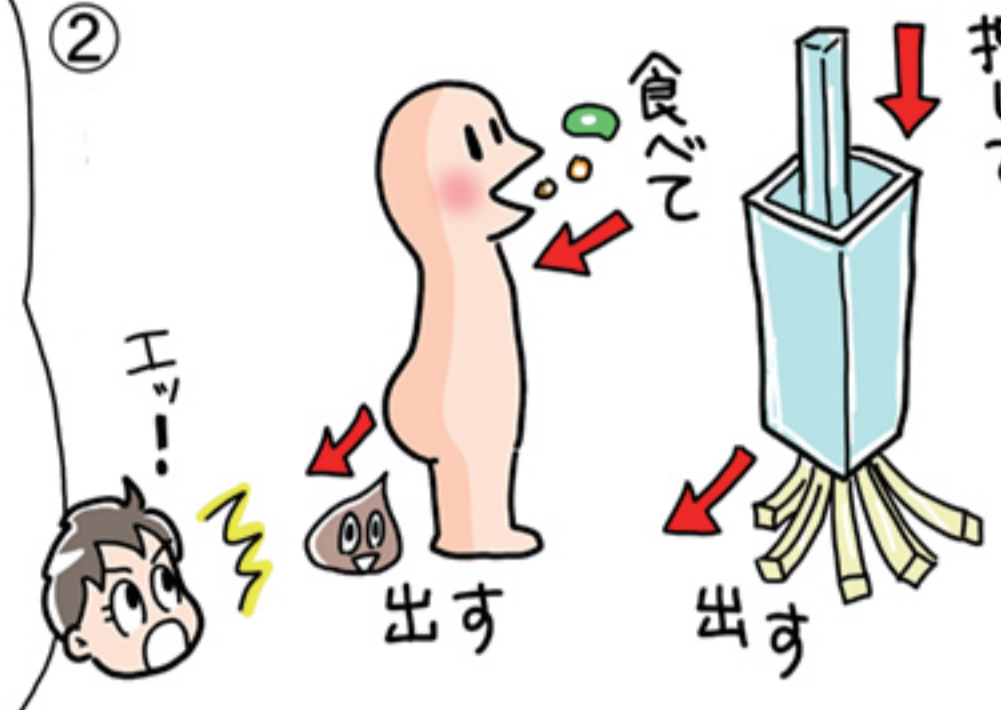
過食で食べ物が十分に消化されない

さらにボクは放置...

ところが、排泄前に朝食を摂ると、エネルギーの多くが消化にまわってしまい、腸内に腐敗便がたまって

ちよつと待って！食べ物か便を押し出すわけではないのよ！

② 違うの？ てつきりトコロテン式かと...



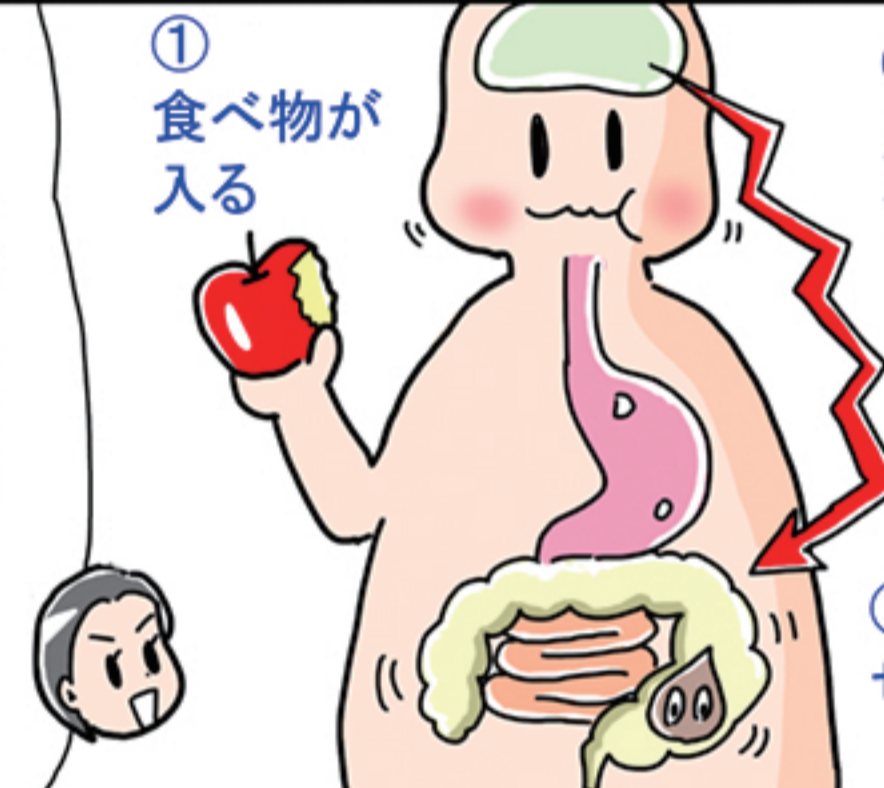
さまざまなる病気の原因になるのです

たかららとって何も摂らずに便秘、起きるの？



③ 脳から命令 動け！ ぜん動運動

① 食べ物が入る 胃に食べ物が入ると、脳の命令で腸にぜん動運動が起きて便意が出るのです。一種の条件反射ですね

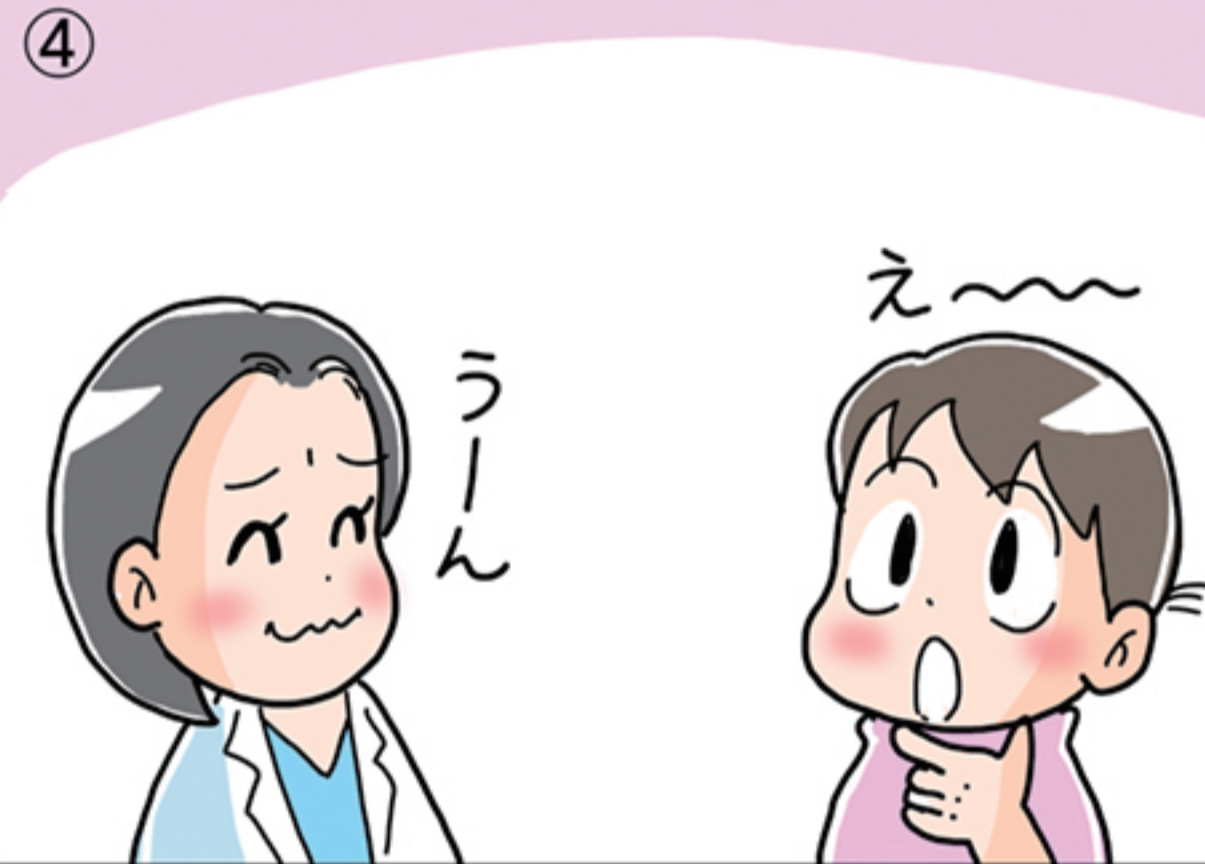


そこで、朝はお水をぜひ飲みましょう！

⑧ 十分、条件反射が起るのです！



それだったら、朝食を食べて、条件反射を起こせばいいでしょ？



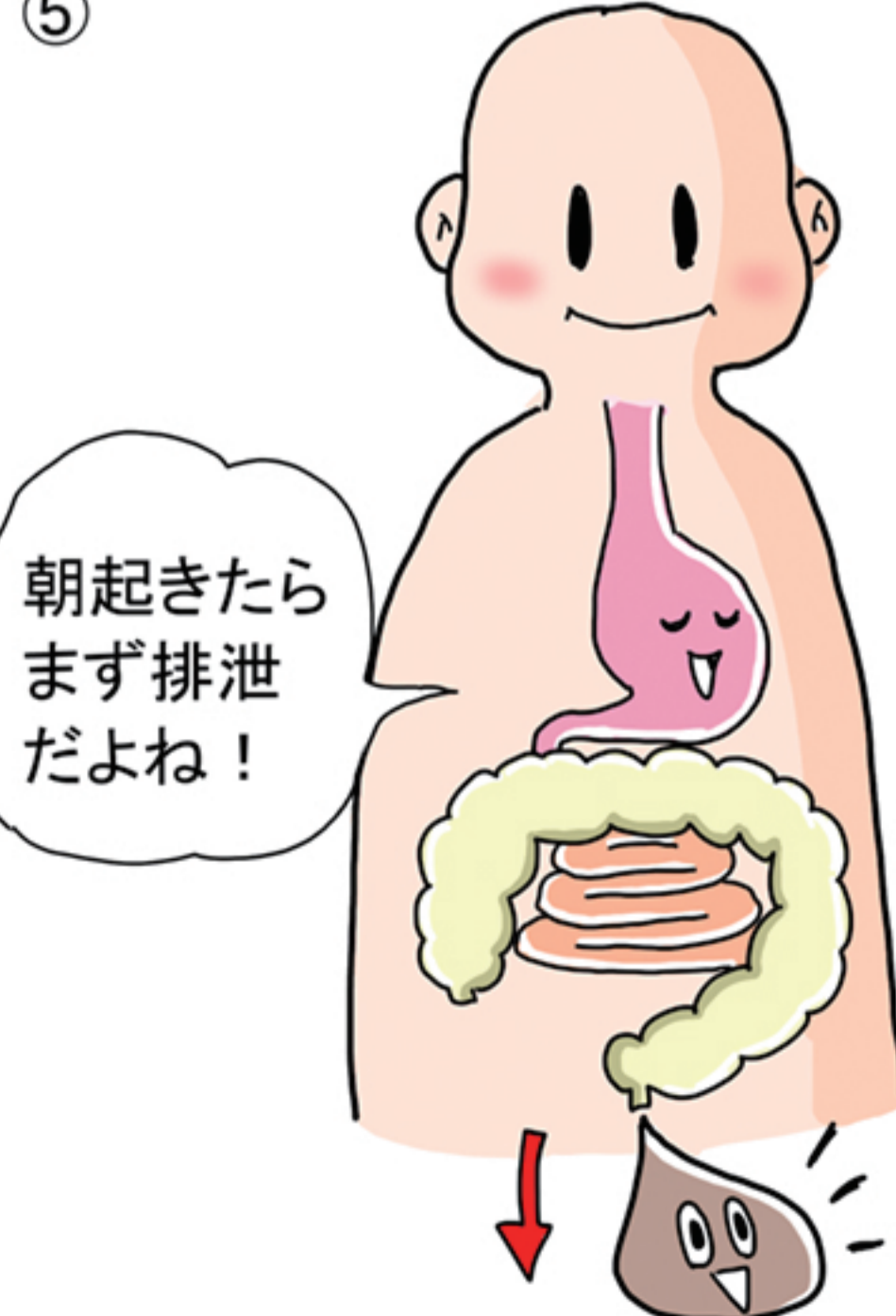
朝食抜きの習慣がつけばホルモンが分泌されて便が出やすくなりますよ

⑨ 腸を動かすホルモン「モチリン」→



さらに、尿の排泄や血液循環も良くなります！

朝は、前日の食事が就寝中に消化吸収されて、カスとなった便が排泄される時間なのです



朝起きたらまず排泄だよ！

体内のリセットに朝の空腹タイムは必要なんだね！

朝食抜き

やってみるね！

