

育毛に更なる効果を！はげを防止する為の23カ条

2006/07/22

改版履歴

日付	改版内容
2006/07/22	初版

「育毛養毛で若ハゲをぶっ飛ばす方法」

<http://hair.mkjp.net/>

1.朝は毎日決まった時間きっかりに起き、
夜は毎日決まった時間きっかりに床につく



2.朝起きたらまず太陽光を浴びる

3.睡眠時間を十分にとる

4.朝・昼・夜の食事、サプリメント等の
摂取は毎日決まった時間に行う



5.お菓子は避ける



6.インスタントフードは避ける

7.間食は避ける

8.水分を一日に2リットル摂取する



9.お風呂は半身浴を行う

10.半身浴はぬるめのお湯で 15~20 分

11.湯船にを使って汗を沢山かく

12.休日は、体を動かす生活を送る



13.病院などで血液検査などを行い
自分に足りない栄養素を理解する

14.足りない栄養素はサプリメントなどで補う

15.常にマイナス思考に気をつける



16.髪の毛が無い自分の姿を想像し恐怖感をあおる

17.周りにいる髪の毛の薄い人を想像してみる



18.周りにいる髪の毛のフサフサな人を想像してみる

19.おきている時、気がつけば頭皮を揉む

20.夜の食事で脂分の多い食品は避ける



21.朝の食事はできるだけ多くの栄養素を摂取する

22.日ごろから果物を食べる癖をつける



23.日ごろから温厚な性格でいるように努力する



当サイトで使用している画像は、下記のサイトのご協力を得ています。

「EyesPic - フリー画像素材」<http://eyes-art.com/pic/>