

潮流

1月7日から5日間の「ファステイング」を行いました。ファステイングとは、デトックスのためにする断食のことですが、体内に溜まっている毒物を排出するために、最低限のサプリメントと



Tbf 代表取締役
人間力トレーナー兼演技コーチ

因藤 亘洋

シュガーレス・ノンカフェイン・ノンアルコールの飲料のみ摂取するといふ健康法です。

なぜ新年早々から？と
なせ新年早々から？と
3・11の震災も自然が
思われる方もいらっしや
るかと思いますが、今年
という話も聞いたことがあ
ります。

「ファステイング」を行
いました。ファステイン
グとは、デトックスのた
めにする断食のことです
が、体内に溜まっている
毒物を排出するために、
最低限のサプリメントと

シユガーレス・ノンカ
フェイン・ノンアルコー
ルの飲料のみ摂取する
といふ健康法です。

体内リセットと

脳力(地頭)ソリューション

で40歳を迎える節目に、
長年かけて溜めてしまっ
た体内毒物を捨て去り、
新たな年を迎えようと思
ったからです。いろいろ
るな物事が進化・進歩を
し続けてきましたが、最
近ではその進歩も飽和

ります。人間も長年生
きてきたさまざまな情
報を蓄え、続けていく
と飽和し、毒物として
溜まって体力・精神
力の低下が起こりま
す。ビジネスにおいて
また演技においても、
仕事・演技もできな
ければ成果をあげるこ
とになり

できないようになります。
たとえば、役者であ
らば、あらゆる経験、
人かす。こうなると、
人間に必要と

脳力とは「どうしたら
よいのか？」を自分で
考え、それを訴えたの
では？とプロセスと言
えま

つまり、吸収した多く
の情報を、脳力によ
っていかにか有機的に
連携し、新たな役、
ビジネスマン

結果に つなげるた
めの発想と実践が、
因藤流脳

を始めたあと、シ
ョギンを始め、日
々の食事に

(東京都、米子市出身)