



ウェルネス ストーリー

朝の習慣～理想的な一日の始め方～



運動によって強さと回復力を養い、瞑想によって現在のバランスを整えるなど、健康的な朝の習慣を身につけ、健康とウェルビーイングを改善する方法をご紹介します。健康的な朝の習慣を取り入れ理想的な1日を始めましょう。

身体 の健康のために

栄養価の高い朝食と、1日のエネルギー源となる十分な水分補給から始めましょう。ストレッチやヨガなどの運動は体の緊張をほぐし、自然の中でのジョギングは、エネルギーとセロトニンのレベルを高める他、多くの利点があります。新鮮な空気を体に取り込むことで、血液に酸素を供給し、日光は免疫システムと睡眠の質を改善し、自然の景色や音は心を和ませる効果があります。ヨガを通じて、または単独で行うマインドフルな呼吸は、血圧、コルチゾールレベル、炎症を低下させ、同時に気分と覚醒力を向上させます。

Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 www.chivasom.com



心の健康のために

毎日少しでも時間を作り、自分の心と向き合う事で心が充電されます。定期的な瞑想は健康的な考え方を導き、ストレスの多い状況や困難な人間関係への対処に役立ちます。感謝の気持ちを日記に書く事で、物事を大局的に捉え、精神バランスの回復を促します。ポジティブに肯定する気持ちを文字にする事で、内面の強さと回復力を養うことができます。

理想的な朝の習慣

理想的な朝の習慣は体調や気分によって異なりますが、身体的・精神的要素を組み合わせることをお勧めします。筋力増強エクササイズを組み込んだ簡単なワークアウトから始め、その後、心を落ち着かせるヨガでバランスを高めます。深い深呼吸でマインドフルネスを取り入れ、感謝を綴る日記で感情的な強さを育みます。

チバソムの朝

チバソムのビーチフロントロケーションは、朝の習慣に最適です。海と日の出を眺めながら健康的な朝食をお楽しみいただけます。ウェルネス体験に不可欠な、太極拳、ヨガ、ストレッチなどの無料のグループ レッスンが 7:00 から開始され、エネルギー レベルを高めるための HIIT（高強度インターバルトレーニング）やブートキャンプなどのより活発なクラスへと続きます。

おすすめリトリート：ヨガ・フォー・ライフ リトリート

ヨガの哲学と実践は、認識力を高め、体の若返りと心の平穏、そして魂の癒しをもたらします。ヨガのグループレッスンや個人セッションに加え、瞑想、呼吸法、伝統的なメソッド実践を通じて、ヨガの知識とスキルを磨きます。自己発見、より良いウェルネス、心の安らぎへと到達していただけるでしょう。

Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 www.chivasom.com



アドバイザー：DR. JASON CULP（リサーチ&デベロップメント ディレクター）

過去 10 年間、チバソムで上級自然療法医を務め、ゲストとの自然な健康に関するコンサルティングを行っています。自然療法医としての役割に加え、研究開発部門の創設者兼ディレクターでもあり、ホリスティック・ウェルネスにおけるエビデンスに基づく自然療法の評価と探求を実行しています。ウェルネスをテーマに国際的な公演活動も行っています。彼の哲学は、「持続可能な健康を創造するためには、ゲストが自分自身のウェルネス・プロセスに完全に関与し、積極的に参加しなければならない」というものです。チバソムでは、健康目標を含めたゲストのニーズを理解し、ゲストの健康能力向上アシストを優先しますが、結果としてそれぞれのゲストは、自分自身で健康を持続するために必要な事を十分理解して自宅に戻っていけるようサポートしています。

ABOUT CHIVA-SOM <https://www.chivasom.com>

タイ、バンコクから車で 3 時間のリゾート地ホアヒンにある世界有数のデスティネーションスパ「チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート」は創業以来 28 年に渡りウェルネスリゾートのパイオニアとして数々の受賞歴に輝いています。チバソムが誇るマインド、ボディ、スピリットの調和をもたらすイノベティブでホリスティックなアプローチは、タイ王国ホアヒンに位置するフラッグシップリゾートのほか、チバソムファミリーの最新プロパティ、カタールのアルルワイスにオープンした「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」でもお楽しみいただけます。

2 2024

Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 www.chivasom.com