太古より変わらぬ、生産性を上げる３つの方法：生産性上げるマン、シリーズ（動画）

さて、あなたは生産性を上げるための銀の弾丸を探しがちでしょうが、確実にあなたの生産性を上げる方法が３つございます。

１．健康的な食事

２、十分な睡眠

３．運動

以上です。

「そんなの知ってるわ！」と言うあなた…実際に実践はしていますか？

生産性を上げる方法から、人生で成功する方法など、ありとあらゆる物事を手に入れる方法は誰しもがその心の奥底で理解しています。しかし、実際に実践している人だけが、それを手にするのです。

日米での生活を通して、特にジャパニーズの皆様はアメリカ人と比べて、運動に対する意識が弱いと私は感じておりまして、食事と睡眠に関してもより生産性に繋がるような行動をしている人が少ないと思います。

どんな食事や睡眠をとり、どのように運動するべきか？と言う事は他の動画でご紹介しますので、そちらをご覧ください。

あなたはもう気が付いている。何をすれば良いのか、しなければならないのかと言う根本的な事は。そして、それを実践するための習慣作りや生産性を１％でも上げるための知識を私はご提供して行きたいと思います。