-5歳	±0	+5歳
生鮮食品 高たんぱく食　良い油 メガビタミン	**食事** 肉体年齢は変動する	加工食品 糖質過多　悪い油
良質な睡眠	**休養**	睡眠不足 不規則な生活（夜更かしなど）
規則正しい生活 適度な夫婦生活	**生殖**	仕事のし過ぎ セックスレス　性欲減退
楽しい時間が多い 笑う	感情	ストレス過多 悲しみ、恐れ、怒り
薬物に依存しない生活	毒物 （有害物）	薬物に依存した生活 酒ののみ過ぎ 電磁波過多　喫煙
運動、鍼灸治療など 口腔環境がよい	健康	肥満 虫歯が多い