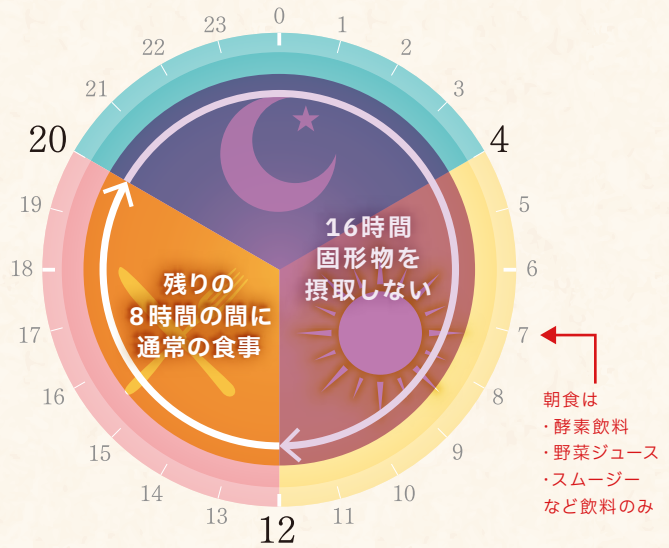


# 1週間ファスティングの行い方

## 注意点

- ✓ 朝食は、酵素ドリンク・野菜ジュース・スムージーなど、栄養価の高い飲料のみ
- ✓ 夜20時～昼12時の計16時間は固形食を食べない  
※水分はOKだが、アルコール摂取は控える
- ✓ 昼食・夜食は、12時～20時の計8時間の間に摂る
- ✓ 1日2ℓの水を摂るようにする
- ✓ 無理を感じたら、ファスティングは中止する
- ✓ 胃腸を整えるために、準備食・回復食を必ず行う  
※準備食・回復食を守らないと、ファスティングは失敗となります！



	開始前々日	開始前日	1日目	2日目	3日目	終了翌日	終了翌々日
	準備期		ファスティング期			回復期	
朝	酵素ドリンク・野菜ジュース等 20ml	酵素ドリンク・野菜ジュース等 20ml				酵素ドリンク・野菜ジュース等 20ml	酵素ドリンク・野菜ジュース等 20ml
昼	準備食	準備食				回復食	回復食
夜	準備食	準備食	酵素ドリンク 300ml	酵素ドリンク 300ml	酵素ドリンク 300ml	回復食	回復食

準備期とは、ファスティングに向けてのウォーミングアップの食事です。高脂質・高タンパクを避けた純和食を意識してください。

- ✓ 水
- ✓ 発酵飲料
- ✓ 純和食
- ✓ 玄米
- ✓ 果物
- ✓ 発酵食品
- ✓ 亜麻仁油

※なお、玄米は12時間以上浸水させたものが、よりベストです。  
※酵素ドリンクは、水で希釈してお飲みください。

空腹が辛い場合は、酵素ドリンクを追加で飲んでOKです。

ファスティング中は、怠さ・頭痛・眠気等が起こりやすいですが、これは好転反応という正常な反応で心配ありません。

好転反応は、体が徐々に慣れるにつれて症状は自然に治まります。

好転反応があまりに辛い場合は、無理せずファスティングは中止し、またチャレンジする様にしてください。

※酵素ドリンクは水で希釈してお飲みください。

回復とは、ファスティング後の体を徐々に通常食に適應させていくための食事です。おすすめは、下記の食事内容です。

- 回復期1日目: 昼 おもゆのみ
- 回復期1日目: 夜 お粥・味噌汁  
※みそ汁は具無し
- 回復期2日目: 昼 お粥・味噌汁
- 回復期2日目: 夜 野菜・豆類等のおかずとお粥

※酵素ドリンクは水で希釈してお飲みください。