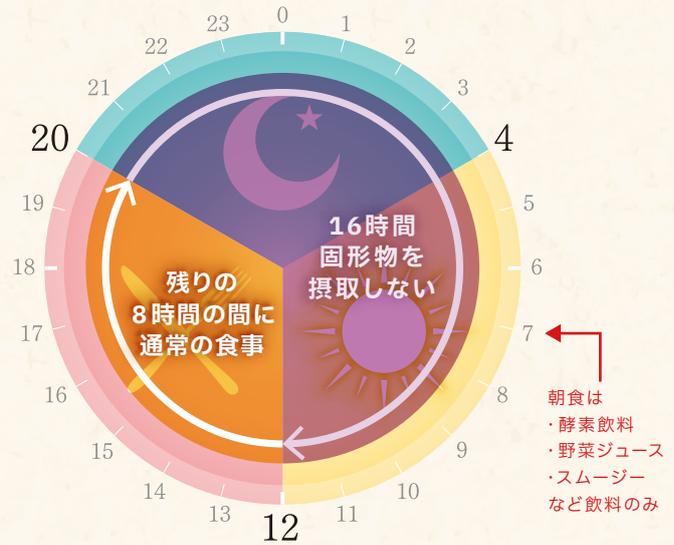


4日間集中ファスティングの行い方

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！



	開始前日	1日目	2日目	終了翌日
	準備期	ファスティング期		復食期
朝	 酵素ドリンク・野菜ジュース等 20ml <small>(酵素ドリンクは水で希釈してお飲みください)</small>			 酵素ドリンク・野菜ジュース等 20ml <small>(酵素ドリンクは水で希釈してお飲みください)</small>
昼	準備食	 酵素ドリンク・野菜ジュース等 20ml <small>(酵素ドリンクは水で希釈してお飲みください)</small>	 酵素ドリンク・野菜ジュース等 20ml <small>(酵素ドリンクは水で希釈してお飲みください)</small>	回復食
夜	準備食			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。

ご自身のタイミングで、1日5～6回に分けてお飲みください。また、空腹が辛い場合は、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。

復食とは、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。

- 復食期：昼 お粥・味噌汁
- 復食期：夜 野菜・豆類等のおかずとお粥

※間食としてフレッシュジュースやスムージー、発酵飲料、果物などもOKです。