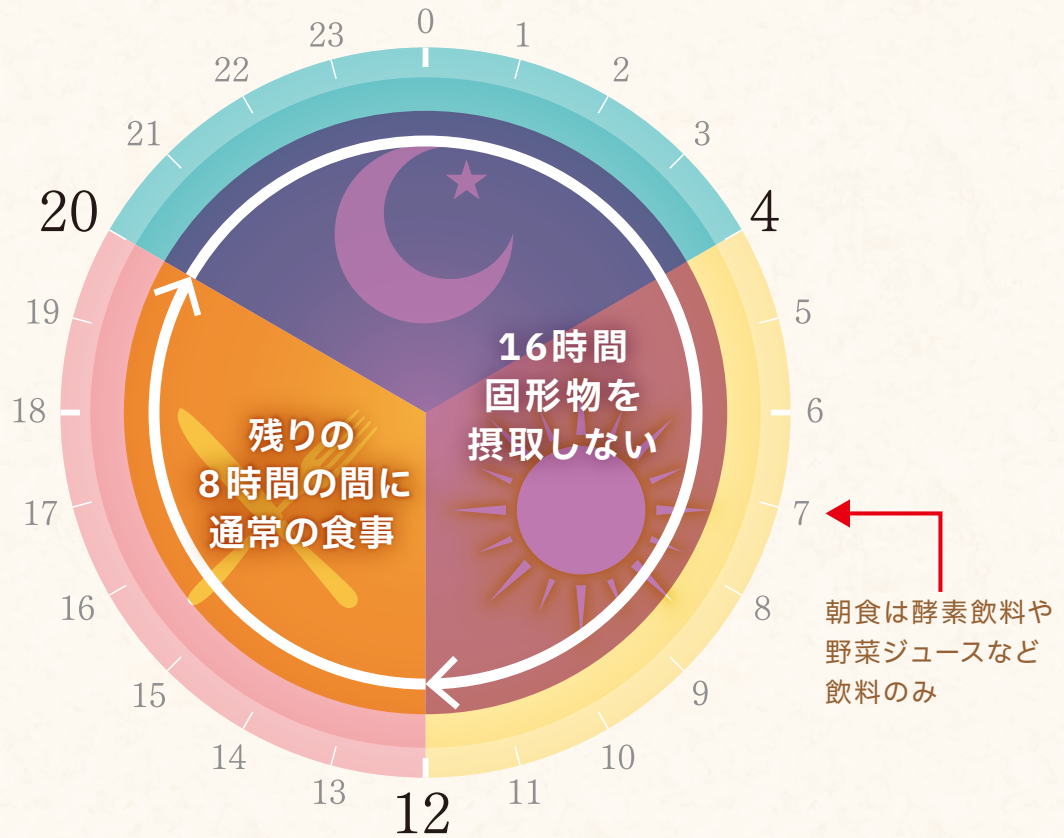


# 1週間ファスティング - 行い方

※参考：株式会社プロラボホールディングス発行『FASTING BOOK』



	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			復食期	
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	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
夜	準備食	準備食				回復食	回復食

## 注意点

- ①朝は酵素ドリンクや野菜ジュースなど、栄養価の高い飲料のみ
- ②夜20時～昼12時の計16時間は固形食を食べない（水分はOK）
- ③昼食・夜食は、12時～20時の計8時間の間に摂る
- ④ファスティング期間中はアルコール摂取は控える
- ⑤1日2ℓの水を摂るようにする
- ⑥無理を感じたら、ファスティングは中止する