

中級者向け《集中3日間ファスティング》やって3ヵ月たちました🍀

やってみたのは高梨先生



🌀 お悩み

4月から初産者として復職しましたが、産後の体重増加(笑)が
体力の低下・体の重さ・肌あれ、足のむくみ、便秘、1日何回も
食べてしまうなどなどたくさん悩みがあり、ファスティングをやってみよう
と決めました

😊 良くなったこと

6・7・8月で月に1回3ヵ月間、集中3日間ファスティングをしました！
肌あれが無くなり、便秘がなくなったことが最初の体感です
働きながらやっていたのが良かったのか、疲れにくくなり、仕事後の
ごはん作りもすぐできるようになりました
朝のむくみ感も無くなり、体ケイ中は足をあげているコトが
無くなりました！毎朝元気に起きて子どもの世話を仕事もしています🍀

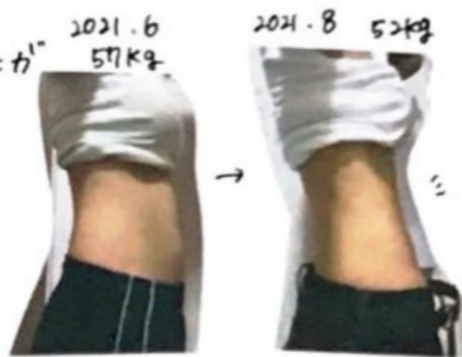
🍀 やってみてどうだった？

朝ファスティングもやっていますが、コレは楽です！皆でできると思います！
集中3日間は正直最初の6月の1回目がきつかったです🍀
子どものごはん作りながら、つまみ食いしたー!!と思ってたが
ガマン!!ニだけ大変!!ファスティング3日目にはお腹
空腹もほぼ感じなくなりました！
ハーブザイムがあれば、お腹すいて辛いコトも楽に
乗り越えることができます!!

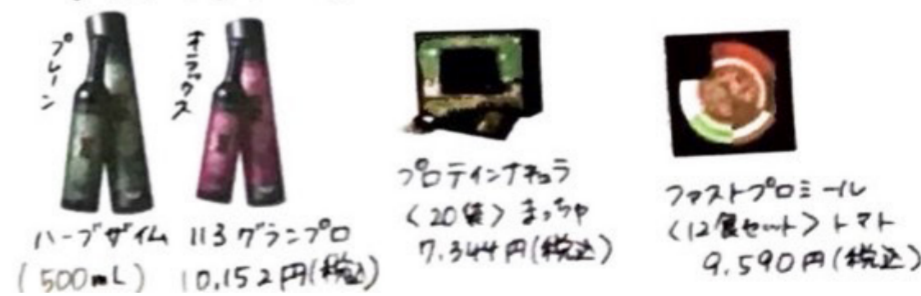
スケジュール🕒

🗨️ 2日目の代わりにハーブザイム!!

		朝	昼	夜	
準備期	1日目 (8月2日)	ハーブザイム オリーブオイル 20mL + 水	ファストプロシール ゆでEP プロテイン	野菜スープ オートミール	まだ1日目! 履き直さうワウ🍀
	2日目 (8月3日)	ハーブザイム オリーブオイル 20mL + 水	ファストプロシール ゆでEP プロテイン	野菜スープ 納豆	ゆるゆると でる! 明日の 本番!!
ファスティング期	3日目 (8月4日)	ハーブザイム プレーン 20mL + 水	ハーブザイム 150mL + 水 1L	ハーブザイム 150mL 水 500mL	初日1日早い!! ハーブザイムを 飲んで心も落ち着か せてー!!
	4日目 (8月5日)	ハーブザイム プレーン 20mL + 水	ハーブザイム 150mL + 水 1L	ハーブザイム 150mL 水 500mL	朝10時に起床!! ムリせずハーブザイム の力...
	5日目 (8月6日)	ハーブザイム オリーブオイル 20mL + 水	ハーブザイム 150mL 水 1L	ハーブザイム 150mL 水 500mL	昨日より1日お腹 症状も減ってきた!! 体が軽い!!
回復期	6日目 (8月7日)	ハーブザイム オリーブオイル 20mL + 水	ファストプロシール ゆでEP サラダ プロテイン	野菜スープのニース おがき汁 バナナ	お腹は おしゅー!! 元々100%!!
	7日目 (8月8日)	ハーブザイム オリーブオイル 20mL + 水	サラダ ゆでEP 納豆 プロテイン	わかめのみそ汁 おがき汁 ポイーター	便秘で安心!! 体重も減ってきた!!



《使ったのはコレ》



Before
体 重：57kg



After
体 重：52kg