

ファスティング期（3日間）

準備するもの

- ・ 良質なお水（2L以上）
- ・ ファスティングドリンク（MANA or KALA）
- ・ ルイボスティー

開始日朝、良質な水200ml～400ml飲み、排便を済ませておく。

ファスティングドリンクを朝、昼、夜、就寝前（計8回）に摂る

ファスティングドリンク分量

* MANA（1000ml）

1日320ml：1回（40ml＋1カップ水）✖8

* KALA（720ml）

1日240ml：1回（30ml＋1カップ水）✖8

1日2L以上の水を摂る（ファスティングドリンクはこの水で割る）

* 水の代わりにルイボスティーを飲んでもok

*ルイボスティーはノンカフェインでデトックス効果を高めるのでオススメ。

*頭痛、吐き気など身体の異常を感じればすぐにマイスターに相談してください。

*ファスティング中の空腹感について

1～2日目：ファスティングドリンクを2時間おきに飲むことによって、脳に必要な糖質を確保し、脳を騙す→空腹感を感じにくい

3日目～：脂肪燃焼が始まり、ケトン体が脳のエネルギーになる+ケトン体が満腹中枢を刺激→空腹感がなくなる