

ミネラルファスティング マンツーマンサポート 3日間ファスティングプログラム

成功率96%以上！

ダイエット&デトックス！！

スポーツ選手、芸能人、モデル

一般の方まで「体が生まれ変わる！」と話題！！

一般社団法人 分整合医学美容食育協会が認定する

エキスパートファスティングマイスターが

しっかりサポート致します！！



実際のプログラムの流れを説明させていただきます！

まず自分のカラダとココロに向き合う期間
7日間を確保してください。

① 準備食期 2日間(以上)

↓

② ファスティング(断食)期 3日間

↓

③ 復食期 2日間

合計7日間です。

安心・安全、効果の出るファスティングには、
この3ステップは**必須**になります！

①と③の期間は「[マゴワヤサシイ](#)」食事を実践する期間

②は固形物を摂らずに内臓を休め、ファスティングドリンクで過ごす期間です

注意点！

この7日間は**禁酒・禁煙**になります！
飲み会のお約束がない7日間を確保してください！！

お仕事や家事は通常通り行えますが、
②のファスティング中はカラダが省エネモードに入るため、
眠気が出やすくなります。

長時間の車の運転も控えていただきたいので、
お仕事でたくさん車を運転する機会がある方は
休日に②の期間をあてることをオススメします！

お客様の体調や食生活によっては
①の準備食期間が2日以上になる場合もあります。

準備食期(2日間)

「マゴワヤサシイ」食事＋玄米＋味噌汁＋亜麻仁油

夜8時まで夕食を終える

※よく噛み、腹8分目で！

1日2Lの水を摂る(水の代わりにノンカフェインのお茶を飲んでもOK)

※ルイボスティーはノンカフェイン、利尿作用がありデトックス効果を高めるのでオススメ！

前日までに排泄を済ませておく

※便秘の場合→準備食期延長(便秘解消法を指導します)

※摂ってはいけないもの(可能な限り)

アルコール・カフェイン、肉や卵など高脂肪・高タンパク食品、トランス脂肪酸、

精製食品(白砂糖・精製小麦粉)、人工甘味料、食品添加物、市販薬など

肝臓や腸に負担のかかるもの

ファスティング期(3日間)

準備するもの

- ・良質なお水(2L)
- ・ファスティングドリンク(MANA or KALA)
- ・ノンカフェインの飲み物(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)

※水の代わりにノンカフェインのお茶を飲んでもOK

※ルイボスティーはノンカフェイン、利尿作用がありデトックス効果を高めるのでオススメ!

就寝前にアミノ酸サプリメントを1包、1カップ水に溶かして摂る

※頭痛、吐き気などカラダの異常を感じればすぐにマイスターにご相談ください

※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、脳をだます→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

復食期(2日間)

1日目

朝、スッキリ大根で復食開始→宿便排泄

味付けなしのお粥・重湯から、徐々に味をつけていく

間食に季節のフルーツも OK(摂らなくても OK)

2日目

梅干しお粥、味の薄い味噌汁、漬物、煮物を少しずつ

朝食・間食に季節のフルーツも OK(ファスティングドリンクの余りでも OK)

※復食期はファスティング期間中で最も大事な期間！

ファスティングでリセットした腸内環境を改善する期間

アルコール・カフェイン・コンビニ食・肉・魚・油(揚げ物)

固形物(ご飯やパン)は禁止！

※よく噛んで食べる！食べ過ぎず、腹8分目で！！

3日目以降

柔らかめのご飯、味噌汁、「マゴワヤサシイ」食事+亜麻仁油

※アルコール・カフェイン、肉、魚、揚げ物などは4日目から

* 24時間メールサポート付き

それぞれの期間での大切なポイントはその都度お伝えします。

わからないこと、不安なことがあれば

毎日何度でも質問にお答えします。

2020年

自分を変える第一歩を踏み出しましょう！

担当者プロフィール

エキスパートファスティングマイスター

一般社団法人分子整合医学美容食育協会 所沢支部長

整体院 心和～ここわ～ 院長：金子育司



自宅でできるミネラルファスティングにご興味があれば整体院 心和へ

分子整合医学に元づいた、より安全に安心して実践して頂けるミネラルファスティングをご案内しています。

通常のお食事は一切しないので過ごすのですが、その間はファスティングドリンクから必要最低限のカロリーやミネラル・ビタミンを補給するため、無理がなく、そして安全に行うことが出来ることが特徴です。

睡眠が「脳」のための休息であるなら、ファスティングは「内臓」のための休息であり、「カラダの大掃除」です。

生まれてから一度も休んでいない内臓をこの機会に休ませ、大掃除してあげませんか？

キレイに掃除されることで、内側からキレイが目覚めます。