

# 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

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)

### 【食事について】

「マゴワヤサシイのサ抜き」 食事+玄米+味噌汁+亜麻仁油

マ・・・豆類（豆腐、納豆など）

ゴ・・・ゴマ（木の実系、ナッツ類）

ワ・・・ワカメ（海藻類、もずくなど）

ヤ・・・野菜（色の濃いお野菜、旬なものが特に良い）

サ・・・魚（小型・手首から肘の長さでおさまる魚の種類） \*準備食ではサは抜き

シ・・・シイタケ（キノコ類、しめじ、なめこなど）

イ・・・芋類（じゃがいも、さつまいもなど）

1日3食 間食は控え、夜20時までに夕食を終える

**※よく噛み、腹8分目で！**

### 【水分について】

1日1.5~2L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、利尿作用がありミネラル成分も多く、抗酸化物質も豊富でデトックス効果を高める働きがありますのでオススメです！

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(芋類、海藻を食べ、亜麻仁油を大さじ1杯就寝前に摂取で便秘解消を促す)

### —注意事項—

※摂ってはいけないもの

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)、市販薬など

※可能な限り摂ってはいけないもの

人工甘味料、食品添加物、塩分（控えめ）

→肝臓や腎臓、腸などに負担のかかるもの

ファスティングではこれらの機能をフル回転で使い、毒素を出していくので準備期で負担をかけてしまうとファスティングの効果が下がってしまいます。

# 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 酵素)
- ・ノンカフェインの飲み物(ルイボスティーなど)

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の摂り方】

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の分量

\*MANA (1000ml) 1日 320ml 1回 40ml (2倍に薄める) ×8

\*KALA (720ml) 1日 240ml 1回 30ml (2倍に薄める) ×8

ファスティングドリンクを、ペットボトルに入れていただき2倍に薄めて持ち歩く事をオススメいたします。

1日 1.5~2L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ことをおすすめいたします。

※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(3日間)

※復食期はファスティング期間中**最も大事な期間**です。

ファスティングでリセットした腸内環境や細胞を整えていく期間のためしっかりとルールを守って気持ちよく終わりましょう！

### 【復食アドバイス】

1日目の朝食は必ずスッキリ大根を食べて下さい。  
最後の宿便が腸の大掃除になります。

1日目のお昼以降から3日目の朝までの復食のメニューはガイドブックにわかりやすい表がありますので、ご覧になって頂ければと思います。

3日目以降は

準備食同様 「マゴワヤサシイ」 食事+玄米+味噌汁+亜麻仁油

※回復食は玄米ではなく、柔らかめのご飯から食べる事をオススメします。

※動物性のタンパク質脂質の多いものも5日目以降に少しずつ摂って下さい。

復食後もできるだけ、「マゴワヤサシイ」の食事を続けることで体重のコントロールや健康状態を維持することができます！今後もできるだけ続けていきましょう！

### —注意事項— (準備食同様)

※摂ってはいけないもの

喫煙・アルコール・カフェイン・肉や卵、乳製品などの動物性のタンパク質、トランス脂肪酸（マーガリン・お菓子など）・精製食品（白砂糖、精製小麦粉）・市販薬

※可能な限り摂ってはいけないもの

人工甘味料、食品添加物、塩分（控えめ）

→肝臓や腎臓、腸などに負担のかかるもの。

ファスティングではこれらの機能をフル回転で使い、毒素を出していくので準備期で負担をかけてしまうとファスティングの効果が下がってしまいます。

## ※24 時間メールサポート付き

それぞれの期間で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

毎日ご質問にお答えします。

## 2019 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

整体院 碧-ao- 院長：丸山師沙（かずさ）



自宅でできるミネラルファスティング(断食療法)にご興味があれば整体院 碧-ao-へ

分子整合医学に基づいた、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(酵素断食)をご案内しています。

通常のお食事は一切しないで過ごすのですが、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。