

準備期／前日	断食期(排毒)					復食期(腸内改善期)／ 2日	
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
<p><b>酵素ファスティングを始める前に、体内の環境を整えます。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●油を使わない豆腐料理や野菜料理を中心にしてください。</li> <li>●良質の水を1日に2リットル飲みましょう。</li> <li>●あまに油を1日大さじ1～2杯摂りましょう。 ドレッシングにしたり、納豆に混ぜるなど、小さじ1杯程度を数回に分けて摂ってもOK。 ただし、加熱(炒める、揚げるなど)しないで食べましょう。</li> <li>●肉や揚げ物など、高脂肪、高タンパクな食事と添加物類は控えましょう。</li> <li>●午後7時までに軽めの夕食をすませておきましょう</li> </ul>	<p>ファスティングドリンク サラダを1日に4～5回に分けてお飲み下さい。(1日当たり約200～250g)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>ファスティングドリンク サラダ 615g 14,000円 5日間の場合は 2本必要となります 15,120円(税込み)</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="font-size: small;"> <p>特別配合成分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●L-カルニチン(脂肪の代謝をよくするアミノ酸)</li> <li>●BCAA(分岐鎖アミノ酸) L-バリン、L-ロイシン、L-イソロイシン(筋肉の再生を強化)</li> <li>●HMB(β-ヒドロキ-β-メチル酪酸) 筋肉維持</li> <li>●MSM(メチルスルフォニルメタン) デトックス効果</li> <li>●海水由来のマグネシウム(カルシウムの排出をくい止める)</li> <li>●葉酸(細胞再生)</li> <li>●ケイ素を含んだ硬度1.0の湧水を使って醗酵、熟成(消化活動の補助)</li> </ul> </div> </div>					<p><b>回復食は胃腸に負担のかからない、スープやお粥などを少しずつ、ゆっくりリスタートしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●初日の1食目はお粥やスープ、豆腐料理、野菜や果物のスムージーなどにして、ごはんなど固形の食物をできるだけ摂らないようにしましょう。</li> <li>●良質の水を1日に2リットル飲みましょう。</li> <li>●あまに油を1日大さじ1～2杯摂りましょう。</li> </ul> <p><b>お勧め回復食</b></p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
	<p>1日を通して良質な水2ℓ程度</p> <p><b>良質な水とは</b></p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>						<div style="text-align: center;">  </div> <p>果たして</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水道水…</li> <li>●ペットボトル水…</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●酵素やビタミン・ミネラルが壊れやすくなりますので、熱いお湯では薄めないでください。</li> </ul> <p><b>お勧め食材</b></p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>						

ファスティングプログラム実践中の体調をチェックしましょう。 - 1 -

食事の傾向や仕事の状況、睡眠、運動、ストレス、 気になる事など		1日目 月 日 月齢 日			2日目 月 日 月齢 日			3日目 月 日 月齢 日				
		朝	夜		朝	夜		朝	夜			
半年間	最高血圧											
	最低血圧											
	尿	回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )		
	便	回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )		
	水分 摂取量	水	ml		ml		ml		ml		ml	
		水以外	ml		ml		ml		ml		ml	
	体 重	kg		kg		kg		kg		kg		
1ヵ月間	体 重 グ ラ フ	( )kg										
		( )kg										
		( )kg										
		( )kg										
		( )kg										
		( )kg										
		起床～正午	正午～夕方	夕方～就寝	起床～正午	正午～夕方	夕方～就寝	起床～正午	正午～夕方	夕方～就寝		
	気 分	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	
	空腹感	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	
	脱力感	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	
	眠 気	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	
	疲労感	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	
	頭 痛	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	
3日間	その他 症状など	睡眠時間	:		睡眠時間		:		睡眠時間		:	
		睡眠状態			睡眠状態				睡眠状態			
	ファスティング マイスターより											

ファスティングプログラム実践中の体調をチェックしましょう。 - 2 -

		4日目 月 日 月齢 日			5日目 月 日 月齢 日			6日目 月 日 月齢 日			7日目 月 日 月齢 日		
血圧		朝		夜		朝		夜		朝		夜	
	最高血圧												
	最低血圧												
尿		回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )	
便		回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )		回 ( )	
水分 摂取量	水	ml		ml		ml		ml		ml		ml	
	水以外	ml		ml		ml		ml		ml		ml	
体 重		kg		kg		kg		kg		kg		kg	
体 重 グ ラ フ	( )kg												
	( )kg												
	( )kg												
	( )kg												
	( )kg												
	( )kg												
		起床～正午	正午～夕方	夕方～就寝	起床～正午	正午～夕方	夕方～就寝	起床～正午	正午～夕方	夕方～就寝	起床～正午	正午～夕方	夕方～就寝
気 分		良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い
空腹感		なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い
脱力感		なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い
眠 気		なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い
疲労感		なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い
頭 痛		なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い	なし 少し 強い
その他 症状など		睡眠時間 : 睡眠状態			睡眠時間 : 睡眠状態			睡眠時間 : 睡眠状態			睡眠時間 : 睡眠状態		
ファスティング マイスターより													