

毎日1.5ℓは良質な、お水をプレミアム酵素以外に摂取するようにしてくださいね

Premium The Cause

## ファスティング方法

酵素のチカラで代謝のいい痩せやすく太りにくい体質に体質改善

### 1日1食置き換え まずは、無理なくすすめたい

朝・昼・夜のうち、1日1食をプレミアム酵素に置き換えることです。無理なく自分のペースで！早く効果が欲しい方は、一日で一番多く食事をされていた時間帯での置き換えをオススメ

breakfast



lunch



dinner



### 1日3食置き換え 成果がほしい・飲み会やパーティー後のリセットとして

1日3食をプレミアム酵素に置き換えてください

しかし、お腹がすいたら、何度でもお飲みください 週末などお休みの日がオススメ！

breakfast



lunch



dinner



### 週末3日間置き換え 短期間で成果がほしい・不調を感じる時にリセットしたい

3食×3日プレミアム酵素に置き換えてください

しかしお腹がすいたら、何度でもお飲みください 週末などのお休みの日がオススメ！

breakfast



lunch



dinner



### 復食期間

ファスティングを終えた直後に摂取する食事はファスティング中と同じくらい大切です。すぐに通常食に戻すことはリバウンドの原因になります

ファスティングと同じ期間を復食期間とし、ゆっくり通常の食事に戻しましょう。脂っこいものをさげ、具なしのお味噌汁 or スープ、お粥から始めましょう



- ダイエット中は、炭水化物・糖質を控えたお食事をしてください。

### 好転反応

代謝や免疫力が活性化したことで、急激に毒素を出そうとするために、吹き出物、頭痛、発熱、便秘&下痢、だるさなど一時的に現れることです。そのような時は無理をせず体を休めてください。体内の大掃除が終わると同時に数日から2週間ほどおさまります。辛い場合は、足湯や半身浴を行うと軽減されます。好転反応はファスティングを続けるうちに徐々に薄らいでいきます。毒が抜け質の良い細胞に変わっていくからです。