

ファスティングを終えて

最初は3日間も食べ物を口にしないことに大きな不安を持って挑んだが、酵素ドリンクが必要な栄養を補ってくれたため、頭痛や吐き気などなく無事に終えられた。最終的には肌が綺麗になり、みるみる痩せていったため、もっと断食期を伸ばしたいと思ったほど。

体験者の一言

プログラム期間中は毎日先生から健康状態の変化に関するメールが届き、24時間電話サポートサービス付きだったため、安心して7日間を過ごすことができた!

3日間断食後の体の変化

体重 **-1.9kg**
ウエスト **-5.3cm**
体脂肪率 **-1.1%**

リラ フセット
Lilla Huset
越前市四郎丸町53-5-1
〔「オーケン」内〕
☎0778-23-6700
🕒AM8:00~PM6:00
📍定休
📞12台
www.ohken.org

断食中の感想

1日目 酵素ドリンクがとても飲みやすく、食べなくても意外にもお腹が空かなかった。夕方から空腹感に慣れてきたが、しばらく食べられないことに対して不安もあった。

2日目 起床後、体が軽く感じ、気持ちもすっきりしていた。顔に少々の吹き出物が。午後は強い眠気に襲われ、体の脂肪が燃えているようにも感じた。

3日目 目に見えて体型が細くなったと感じた。周りから「フェイスラインがシュッとしたね」と言われはじめ、食べないことにも慣れてきた。眠気は引き続きあった。

復食期



1食目は、胃腸に負担のかからないお粥から。徐々に普段の食事に戻していく。準備期中と同じように、水2Lの摂取に加え、亜麻仁油、米ぬかパウダー入りサプリメントを摂取。玄米が好ましいが、白米に「スーパーやまだGEN気」を投入してもOK

カウンセリング



体重・身長などの基本データに加え、普段の食生活について詳細にシートを記入。それに基づいて大刀先生がカウンセリングを行い、ファスティング方法を説明してくれる

DAY1-2

準備期



断食期



今回の体験では、野菜、野草、果物を熟成発酵させた酵素ドリンク「Mana酵素」を水で割って飲む

DAY3-4

断食期は3日間。期間中に飲めるのは、酵素ドリンク、ルイボスティ、水のみ。ガムや飴などはもちろんNG。糖質栄養素のバランスを整えてくれるサプリメントを摂取

Challenge! 気軽に美容断食 ファスティング

体も心もリセット!
手軽にできるプチ断食法。

セレブやモデルの間で大流行しているファスティング(断食)は、「何も食べずに水だけを飲む」というものではない。酵素ドリンクや栄養補助サプリで必要な栄養を補いながら、体に溜まった毒素や老廃物を除去し、腸を整える。さらに、ダイエット効果も期待できるというもの。今回、万年ダイエットターの新人編集者Nがファスティングに初挑戦。その効果は!?

初めてファスティングに挑戦される方こそ、プロの指導の元、正しい方法で行なっていただきたいです。何も食べないことに不安を抱かれる方が多いですが、ファスティング中は常にお腹がちょっと空いている状態です。それほど過酷なものではありません。



大刀あゆ未先生
健康マイスターとして、多彩な資格を持つ。20代からダイエットに興味を持ち出し、30代でファスティングに出会う。現在は「オーケン」にて栄養指導やファスティングカウンセリング、食育講座などを行なう