

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
8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 **3日間**

合計 **8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「マゴハヤサイワ」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8日間は**禁酒・禁煙**になります！
飲み会のお約束がない8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)

「マゴハヤサシイワ」食事+玄米+味噌汁+亜麻仁油

夜8時までに夕食を終える

※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(2 L)
- ・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(1 0 0 0 ml) 1日320ml : 1回(40ml+水200ml) × 8

* KALA(7 2 0 ml) 1日240ml : 1回(30ml+水200ml) × 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(撮らなくても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、腹八分目で！！

3日目以降

柔らかめのご飯、味噌汁、「マゴハヤサシイワ」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LINE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^^

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

ひろ鍼灸接骨院 院長 松尾寛之



自宅でできるミネラルファスティング(断食療法)にご興味があればひろ鍼灸接骨院へ

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のが特徴です。

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。