

ファスティングプログラムシート

ファスティング期間中は、植物エキ스醗酵飲料と水分のみで一定期間を過ごします。
適切に植物エキ스醗酵飲料を飲んでいれば必要なエネルギーが確保されるため、空腹感ありません。

Step 1 ファスティング期間を決めます ●1日コース ●3日コース ●7日コース

Step 2 1日の飲用量を決めます 弊社ホームページの飲用量の目安簡易計算ツールを使って適量を確認します。

大高酵素

検索

虚弱傾向で体力を回復したり体重を増やしたい方は「**体力回復・体重増**」を選択してください。

健康管理や普段過食傾向でダイエットなどが目的の方は「**健康維持・ダイエット**」を選択してください。

ファスティング飲用量の目安を手計算される方は以下の計算式を参照ください。

●虚弱傾向で体力を回復したり体重を増やしたい方

計算式：体重 (kg) × 係数 **10** = ml

●平均的な体力で健康管理やダイエットを目的とされる方

計算式：体重 (kg) × 係数 **8** = ml

Step 3 1回ごとの飲用量を決めます 1回の飲料目安を30～60mlとし、ABの合計が1日の飲用量になるようにします。

※糖尿病やその傾向のある方は、1回の飲量目安を30ml程度とし、回数を増やしてください。

	午 前												
時 間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
飲 量(ml)													小計A:

	午 後												
時 間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
飲 量(ml)													小計B:

Step 4 復食の期間と方法 ●1日コース→1日 ●3日コース→2日 ●7日コース→3日

重要

ファスティングの成果は復食によって大きく左右されます。消化能力は序々にアップしますので、終了後いきなり通常食に戻すのは禁物です。野菜・穀物類や醗酵食を中心として、植物系で脂質やタンパク質の少ない胃腸に負担のかからないものから少しずつ摂るようにしてください。ダイエット目的の場合は、約1カ月ほど腹八分を実践していただくと、減量時の維持も可能となります。

Point

- 水分は必ず1日2～2.5リットル程度を補給してください。お茶類のなかには利尿作用のあるものがあり、プラスマイナスで水分補給につながらないものもありますので、浄水・ミネラルウォーター類・野菜ジュース類など、水分としてきちんと補給されるものを選択してください。
- ファスティングが長期間になりますと、ミネラルや塩分類が不足し頭痛や虚脱感が起こる場合がありますので、その場合は塩分類(自然塩、梅干し、塩昆布など)を補給してください。
- 空腹感が出てから飲むのではなく、決めたとおりの時間と量を守ることが成功のポイントです。