



ハーブザイム 113 クラシプロ 酵素ドリンクで

ビューティーファスティング



ビューティーファスティングが上陸!!!



ビューティーファスティングって何？

ビタミンやミネラルたっぷりの

「酵素」を朝食の代わりに

飲んだり食べたりするだけで

体の内側からキレイになれる、
プチ断食なのニャ。

酵素はサプリメント感覚で摂っても
OKニャ♪



水だけのファスティングとの違いは？



水のみでは栄養が不足して
痩せこけて、老けてしまうニャ。

ビューティーファスティングの良さって？

ファスティング中の不足しがちな栄養を
酵素が補うから、
お肌の**ハリ・ツヤ**をキープしたまま
痩せやすい体質にしてくれるニャ。
更におなかの調子も整えて、
食品添加物なんかの**毒素**を
追い出してくれるから**代謝**もアップするニャね。



ビューティーファスティングの効果

代謝アップ

アンチエイジング

便秘改善

ダイエット

美肌



LET'S ビューティーファスティング♪

①半日ファスティング★(初級者)

朝食の代わりに酵素を20～30ml摂るだけニャ♪

②1日ファスティング★★(中級者)

1日目は専用の酵素を350～400mlと良質なお水2Lを摂るニャ。

2日目はすぐに通常の食事に戻すとお腹に刺激になるので“復食”を行うニャ。

朝食・・・酵素20ml、昼食・・・おかゆ、
夜食→マゴワヤシイ料理を食べるニャ。

③3日ファスティング★★★(上級者)

1日を酵素ドリンク350～400ml＋お水2Lで合計3日間を過ごすニャ。

3日間のファスティング前に、
準備期2日間と復食期2日間をするのニャ。
準備期と復食期をすることで体重のリバウンドも防げて腸内環境が更に整うニャ。



準備期2日間は

朝食・・・酵素20～30ml＋水コップ2杯以上

昼食・夜食・・・マゴワヤサシイ食＋亜麻仁油

※カフェインを控えると更にファスティング効果が高まるニャ。

復食期2日間は

(1日目)

朝食・・・酵素20～30mlと水コップ2杯以上

昼食・・・おもゆ＋酵素60ml

夜食・・・おかゆ＋お味噌汁(具なし)＋酵素60ml

(2日目)

朝食・・・酵素20～30mlと水コップ2杯以上

昼食・・・おかゆ＋お味噌汁＋酵素60ml

更にキレイに
なっちゃうニャツ♡



まごわやさしい料理とは



効果を更に高めるポイント♪

その① 食事の時間

20時～4時は食べた物が脂肪になりやすい時間ニャから出来るだけ20時までに夜食を食べてほしいのと、食べ過ぎに注意ニャ。もし、20時以降に食べるときは消化しやすいフルーツや野菜なんかを食べるといいニャ。

その② 良質なお水

良質なお水を1日2L以上、常温でこまめに飲むとデトックス効果が高まっていいニャ。

2Lが難しい場合は1Lから始めて徐々に飲む量を増やしてニャ。

カルド池袋にある『水素水』もいいニャよ。

その③ 食べる順番

生野菜や果物、ぬか漬けなどの植物性の発酵食品から食べ始めると、後から食べる物の消化を助けてくれるといいニャ。

その④ 体を温める

体温が高くなると代謝がアップし脂肪が燃焼されやすくなる
ニャ。だから、毎日の入浴や足湯、

カルド池袋の『ホットヨガ』をして、体を芯からポカポカにするニャ。

ファスティング中に 体調不良が起きたら？

もし頭痛や少し疲れた際は
塩分（梅干、味噌、塩等など）を
食べるといいニャ。
どうしても固形物を
摂りたくなったら**メロンやスイカ**を
食べるといいニャ♪

