

# ファスティングプログラムの流れ

## まずはカウンセリング(約2時間)

### ～オーダーメイドプログラムを作成～

ファスティングプログラムの必要性や注意事項などの説明と現在の食生活や日常生活のパターンなどを一緒に見直して、食生活や運動のアドバイスもさせていただきます。

ご要望や不安なことも何でもお話しくださいね!

このカウンセリングを元にあなただけのオーダーメイドプログラムを作成します。

※カウンセリング後、実施の最終決定をして頂きます。



## STEP1.準備期(3～5日間)

### ～ファスティングに備えて食事をコントロールする期間～

この期間はベジタリアンでノンアルコール・ノンカフェインで過ごします。



## STEP2.ファスティング期(3日～5日間)

### ～専用ドリンクを飲みながら過ごす期間～

専用の酵素ドリンクを食事の代わりに飲み、仕事や家事など通常的生活パターンで過ごします。

最初の1～2日は多少キツク感じてみだん慣れてきて思っている以上にラクに過ごせたという方がほとんどです。

#### ファスティング専用ドリンク

##### 細胞がよるこぶクリスタルザイム「KALA」

生命力をもつ野生のハーブ、こだわり農法の新鮮な野菜や果物、酵素が豊富な奄美大島産青パパイヤや約50種の乳酸菌及び酵母で発酵させ、マグネシウム、MSM、L-カルニチンに加え、世界初のシステインペプチド及び水晶から抽出されたシリカが配合されたクリスタルザイムです。

「KALA」は、杏林予防医学研究所所長 山田豊文先生が商品開発の監修されています。



## STEP3.復食期(3日～5日間)

### ～徐々に正しい食事へと戻すための期間～

胃腸に負担のかからないお粥から始めてゆっくりと通常の食事に戻していきます。

ファスティング期間中はLINEなどで  
その日の注意事項やアドバイスなどフルサポート!  
些細なことでもお気軽にご相談くださいね!

### ファスティングの 注意事項

以下のような方には、ファスティングプログラムをご遠慮いただいております。予めご了承ください。

- ◆活動性肝炎、肝硬変、がん、1型の糖尿病、胃、十二指腸潰瘍の方
- ◆精神病、狭心症、心室性不整脈、その他すでに臓器障害を起こしている方
- ◆副腎皮質ホルモン剤投与中の方、その他投薬を中断すると危険のある方
- ◆過去に心筋梗塞や脳卒中を起こした方
- ◆妊娠中・授乳中の方
- ◆中学生以下の方

※上記以外にも、カウンセリングの内容によってはファスティングをご遠慮いただく場合があります。