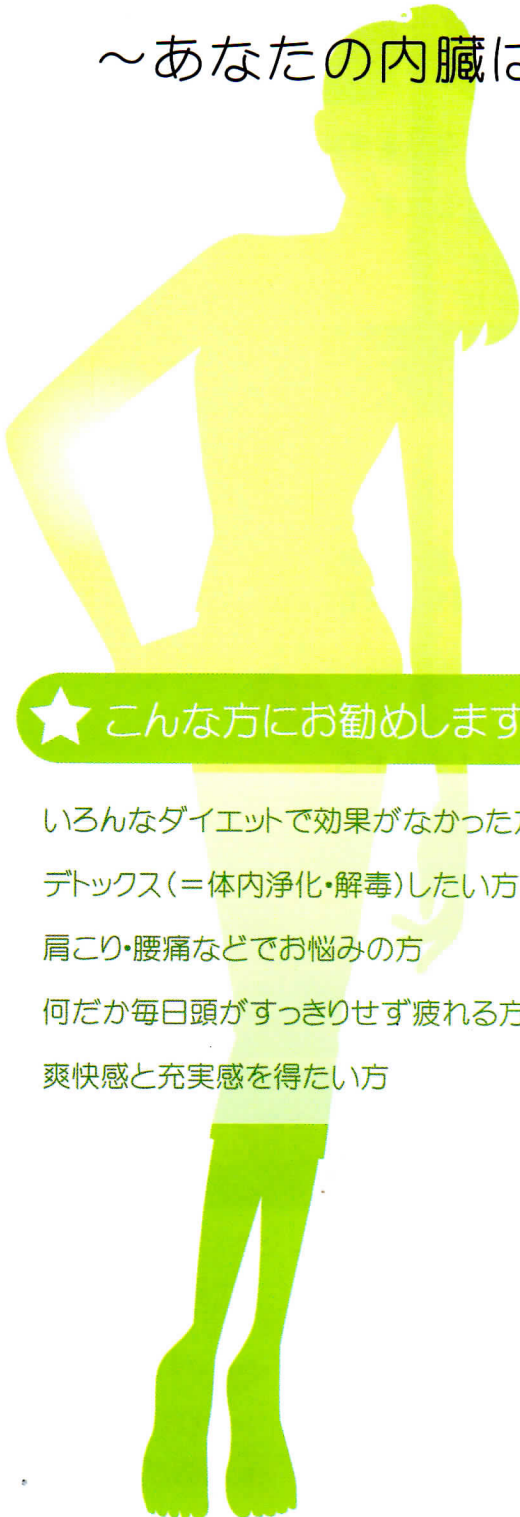


3日間で内臓がよみがえるファスティング断食プログラム！

ファスティング 断食プログラム

～あなたの内臓は休んだことがありますか？～



★ こんな方にお勧めします

いろんなダイエットで効果がなかった方
デトックス(=体内浄化・解毒)したい方
肩こり・腰痛などでお悩みの方
何だか毎日頭がすっきりせず疲れる方
爽快感と充実感を得たい方

30代40代の自分は健康だと思っていた人が、突然病院に担ぎ込まれるという例は年々増加しています。この危機的状況の原因の1つは、健康に関する知識の不足から来ていると考えることが出来ます。

現代医学では「病気になってから対処する」という考え方をしています。それに対して「病気の卵(体に1番最初に起こる変化)から対処する」という考え方があります。

真の健康に必要な考え方はどちらでしょうか？

病気の卵(体に1番最初に起こる変化)は細胞の小さな変化です。

この変化が小さいときに細胞のリセットをすることが、真の健康を手にいれ「病気や虚弱でないことにとどまらず活力に満ち溢れた生活を日々送る」ために必要です。

ファスティング断食プログラムとは

ファスティング断食プログラムとは食事の代わりにファスティングジュースを飲む体のリセットのことです。必要な栄養素をジュースで摂取できますので断食と異なり安心です。

ファスティング断食プログラムの基本は3日間ですが、1日ファスティングや半日ファスティングという方法もあります。ちょっと自信がない方、忙しい方でも、気軽に始めることができます。

ファスティングの意味は？

ファスティングには断食という意味もありますが、体の胃や腸などの消化器官を休ませてあげるという意味もあります。飽食の日本では消化器官を休ませてあげている人は少ないでしょう。とくに現代人は有害な物質も溜まりがち。

3日間、食べ物を食べないで消化活動をやめると臓器が休まり回復によいとされています。