

## Q1. 運動はしても平気ですか？

A. 基本的に運動はしても構いませんが、激しい運動の場合はファスティングジュースの量を増やすことをお勧めします。また適度な運動（散歩30分）は行った方が脂肪燃焼などの効果は出やすいのでお勧めです。

## Q2. めまいやイライラなどはありますか？

A. ファスティング断食中は、体内の毒素を排出、組織の再生のために、様々な変化が症状となって現れることがあります。例えば、疲労、体臭、皮膚の乾燥、頭痛、めまい、イライラ、不安、下痢などです。あまり重くて長引くようでしたらファスティングを中止することをお勧めしますが、通常は心配ありません。

## Q3. 生理中でも大丈夫ですか？

A. 生理中の方も基本的には可能ですが、そのときの体調により判断して下さい。また、高齢（65歳以上）の方は体力的な問題、18歳未満の方は成長期のため極力避けることをお勧めします。

## Q4. 薬は飲んでも平気ですか？

A. 空腹時のお薬の服用は消化器官に負担がかかる為、極力控えて頂くようお願いいたします。但し、必ず専門医に相談して下さい。

## Q5. 3日以上やったらもっとやせますか？

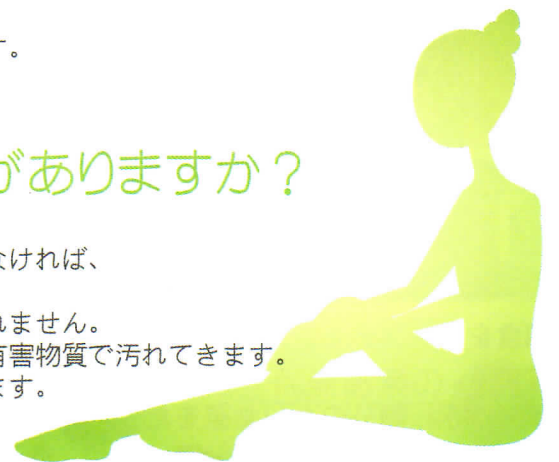
A. 3日以上やっても、体はどんどん省エネルギーモードに入っていきますので、体重は減りにくくなります。それ以上のファスティングは専門家の指導のもとで行うことをお勧めします。

## Q6. ファスティングで何キロやせますか？

A. 個人差がありますが、2～5Kgが平均です。筋肉量が少なく基礎代謝量も低い人は体重も減りにくい傾向にあります。

## Q7. ファスティングは1回だけでも効果がありますか？

A. 3日間ファスティングなら1回で十分効果があります。1日ファスティングや半日ファスティングの場合は、何度も繰り返さなければ、効果はあまり期待出来ません。3日間ファスティングも半年から1年に1回くらい行うといいかもしれません。ファスティングでせっかく大掃除した内臓も半年～1年経つと、また有害物質で汚れてきます。部屋の大掃除といっしょで、体も定期的に大掃除することをお勧めします。



ファスティングに関するご質問がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

**株式会社グローリー・インターナショナル**



**0120-195-878**

（受付時間：平日10時～18時）