

ファストザイム *de* プチ・ファステイング

— 今日から始めたい! ファストザイムを取り入れた気軽な半断食プラン —

Break fast



ファストザイム 100ml
(お好みの天然水で割って飲んでもOK)
*水、カフェインレスのお茶、ハーブティーなど、
必要なだけ水分を摂りましょう!

Lunch



お好みのフルーツや
フルーツ・サラダ
*良質な水分をたくさん摂りましょう!

Dinner



穀物と野菜中心のメニュー
*主食はお粥など、消化に良いものがオススメ!

植物性の
酵素パワーを定番に!

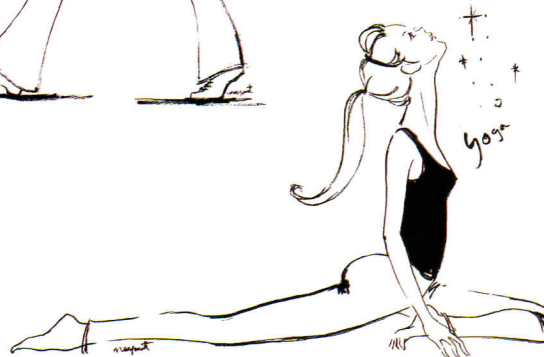


ファストザイム
900ml 15,750 (税込)

Point

ファステイング中はこまめな水分補給、
そしてヨガやウォーキングといった軽い運動を心がけ、
出来る限り体を暖めて代謝を上げるように心がけましょう。
なによりも無理なく適度に続けていくことが大切です!

Illustration : Mayumi



取扱店
募集中



株式会社グローリー・インターナショナル

☎ 0422-79-1005

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-43-16-305