

正しい半日ファスティング 1日ファスティングの方法

Natural Health Labo



半日ファスティングの効果

半日ファスティングは胃腸の休息や、日々の体重コントロール、調整に役立ちます。ちょっと食べ過ぎ、飲み過ぎてしまった翌日などに気軽に行ってください。

本格的なファスティングと違い、準備食や回復食は必要ありません。



半日ファスティング

【朝、昼パターン】

朝から昼にかけて、マナ酵素100mlを原液1:6水で割ってこまめに飲んで食事を置き換える。血糖値を一定に保つため、一気に飲みをしないようにして下さい。

100mlで足りず、空腹を感じる時はドリンクの量を適宜プラスして下さい。

【夜パターン】

夕方から夜にかけてマナ酵素80mlを原液1:6水で割ってこまめに飲んで食事を置き換える。

注意事項は上記と同じです。

1日ファスティングの効果

1日ファスティングは、週1で行うと体の軽さを感じる事ができます。食べ過ぎ、飲み過ぎの翌日や、ダイエットに活用してください。効果として、胃腸の休息、ダイエット効果があります。

準備食、回復食は必要ありません。



1日ファスティング

朝からマナ酵素350mlを原液1:6水で割って、こまめに1日かけて飲む

15分にひと口ずつなど、こまめに飲むのがポイント！

一気飲みは禁止です。血糖値を安定させるのが大切です。

翌朝はお粥などの糖質ではなく、たんぱく質から食べるようにして下さい。

糖質から食べると太りやすくなりますので注意。

マナ酵素とは



生体の代謝を回すための栄養素に、ファスティングを効果的に行う為の基本的栄養素にプラスして、ダイエット、免疫カアップ、美容、アンチエイジングに特化したプレミアムファスティングドリンクです。

ファスティングの際は、しっかり栄養を入れて細胞を働かせるのがポイントになりますので、市販の安価な添加物入りの酵素ドリンクは使わないよう注意しましょう。

ファスティング中は吸収力が高いため、体によくないものも通常時より吸収してしまいます。

[マナ酵素はこちらから購入出来ます。](#)

玄米酵素でのファスティング

玄米発酵食品『玄米酵素』とは？

玄米酵素は玄米・胚芽・表皮を麹菌で発酵させた食品です。

玄米は消化が悪いことが欠点ですが、玄米酵素は麹菌で発酵させることで、消化が良くなり、吸収されやすいのが特徴です。各種酵素をはじめ、有機酸などの様々な代謝産物が生まれています。その健康力の証明は50以上の学術論文として発表されており、全国400以上の医療機関やメディアでも紹介されています。

玄米酵素には40以上の栄養素が含まれており、生体を健康に保つビタミン、ミネラル食物繊維が豊富に含まれ、玄米以上の栄養を摂ることが出来ます。



玄米酵素で半日ファスティング

朝食の代わりに玄米酵素を4～6袋ほど、水分と一緒に摂ります。

普段より多めの水分を摂りましょう。

味が嫌いでなければ、よく噛んで食べることで空腹を感じにくく、

よく噛むことで脳内セロトニン、満腹中枢、脳内物質を刺激し、やる気(記憶・思考・意欲)が湧いてきます。

唾液の中の美容液とも呼ばれるペルオキシターゼも分泌されることで、美肌にも効果があります。

玄米酵素で1日ファスティング

朝、昼、夜を玄米酵素4～6袋程度に置き換えます

空腹感が強ければ適宜増やして下さい。また、お腹が空いたら具なしの味噌汁を飲んでも大丈夫です。

水分は多めに1日1.5～2Lほど飲むようにして下さい。

玄米酵素はこちらからご購入いただくと購入金額に応じて【2,000円分の商品プレゼント】と【送料がお得になる】特典が受けられます。沢山もらえる無料サンプルの請求もできます。