

# ファスティングガイド

## ～ファスティングの準備期・復食期について（3泊4日コース）～

ファスティングは、**準備期・ファスティング期・復食期**、以上3つの期間で1セットです。準備期と復食期を設けずに、ファスティングを実行してしまうと、体調不調(頭痛や吐き気など)やリバウンドの原因となりかねませんので、必ず実践なさってください。3泊4日コースの場合、前後3日間がその対象となります。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
準備期			ファスティング3日間+復食期1日 (ご滞在中)				復食期	

### 準備期

ご来館の3日前から、以下の内容にお気をつけいただき、お食事の内容を別紙の「ファスティング日記」にご記入の上、ご持参ください。日記は、ご来館時に提出して頂きます。

- ◆主食は白米にして、和食中心のバランスの良い食事を心がける。
- ◆食事の量は、腹7～8分目、よく噛んでゆっくり食べる。
- ◆間食やアルコールを控える。
- ◆固形物の摂取は、夜20時までに。
- ◆日頃外食や加工食品を召し上がる機会が多い場合は、準備期を長めに設ける。(3日以上)

#### ～準備期間中 NGなもの～

- ・パン、パスタ、ラーメン、洋菓子、和菓子、スナック菓子類
- ・アルコールやカフェイン(コーヒー・紅茶など)は、出来る限り避ける。避けるのが難しい場合は、量を減らす。

※間食を摂るときは、果物・干しいも・ナッツなどはOKですが、量は控えめにしてください。

### 復食期

- ◆ご帰宅後3日間は外食や飲み会は予定に入れないよう、前もってスケジュールの調整が必要です。
- ◆お帰りの日が、復食期1日目です。朝に重湯、お昼におかゆと具なし味噌汁をご提供致します。
- ◆ご帰宅後は、おかゆ・お味噌汁などをお召し上がりください。(具材は豆腐やお麩、お野菜など消化に負担をかけないもの)
- ◆ご滞在中のプログラムの中で、復食期(回復食)の詳細についてご説明致します。

# ファスティング日記

お名前 ( \_\_\_\_\_ )

ファスティングの効果をより高めるため、お食事やおからだの変化を記録しましょう。

- ◆主食は白米にして、和食中心のバランスの良い食事を心がける。
- ◆食事の量は、腹7～8分目、よく噛んでゆっくり食べる。
- ◆間食やアルコールを控える。
- ◆固形物の摂取は、夜20時までに。
- ◆日頃外食や加工食品を召し上がる機会が多い場合は、準備食期間を長めに設ける。(3日以上)

## ～準備期間中 NGなもの～

- ・パン、パスタ、ラーメン、洋菓子、和菓子、スナック菓子類
  - ・アルコールやカフェイン(コーヒー・紅茶など)は、出来る限り避ける。避けるのが難しい場合は、量を減らす。
- ※間食を摂るときは、果物・干しいも・ナッツなどはOKですが、量は控えめにしてください。

	1日目 ( / )	2日目 ( / )	3日目 ( / )	4日目
	準備期 (ご自宅)			ファスティング初日
朝食				※朝食はとらずお水・お白湯のみでお越してください。
昼食				
夕食 20時まで				
間食				
体調				
運動				
便通	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
体重	Kg	Kg	Kg	