

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（2泊3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。2泊3日コースの場合、前後2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 |
|-----|-----|----------------------------|-----|-----|-----|
| 準備期 | | ファスティング2日間+復食期1日 (ご滞在中) | | | 復食期 |

準備期

ご来館の2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、準備食期間を長めに設ける。(2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2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もっと高めるため、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 |
|-------------|-----------|-----------|---------------------------|
| | 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 | | | |
| 便秘 | あり ・ なし | あり ・ なし | |
| 体重 | Kg | Kg | |