

# 完全サポートのレンドルフの5日間ファスティングプログラム

## 『そもそも、ファスティングの目的って…?』

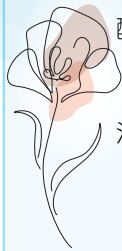
ファスティングの最大の目的は体内のリセット! 内臓に休養を与えて、身体の大掃除をすると、自然と味覚や食べ方など理想の食習慣に変わります。新しい自分に生まれ変わるきっかけを生み出すのがファスティングの魅力です。

準備期間から回復食期間まで  
完全&徹底サポートの  
レンドルフファスティングプログラムは  
あなたの健康を第一に考えます

ZOOM  
セッション  
(経過報告)

さあ! いよいよスタート!

= 第1日目(主食:酵素) =  
どんな変化が起きるのか  
ワクワクしましょう!



酵素を食べるタイミング

- ① 空腹を感じた時
- ② 口寂しい時

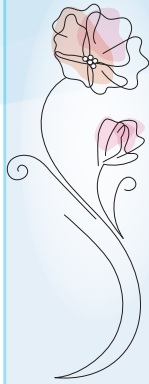
注意すること

- ① アルコール・カフェインは摂取NGです!
- ② 水分補給をしっかりと!

《こんなことが起きるかも?》

- ・空腹でお腹がなる  
→ 酵素と水分で鎮めましょう

= 第2日目(主食:酵素) =  
いよいよ身体に変化が生じてきます  
どんな症状が起きているか、LINEで  
共有しましょう!  
適切なアドバイスをさせていただきますので  
どうぞご安心ください



こんなことが起きるかも!?

- ① とにかくだるい
- ② 頭が痛い
- ③ 眠気がひどい

対策として…

- ・ごま塩
  - ・梅醤番茶
  - ・酵素等の摂取を増やす
- まずはLINEでご連絡ください!  
症状に適した対策を  
お伝えします

= 第3日目(主食:酵素) =  
あれ? なんだか不思議な変化が?  
ゴールまであと少し!  
身体の変化は個人差があって当たり前です  
ご自身の変化に合った対処と、  
その変化を楽しみましょう!

《嗅覚が変わった?》  
街中で漂うさまざまな匂いが気になる

《なんだかとっても元気かも》  
身体が軽くなって生活しやすい  
身体がスッキリした感じで動きやすい

↓  
内臓が休息を取れている状態です

《相変わらず色々つらい…》

空腹がつらい  
→ 酵素を食べて頑張りましょう!  
頭痛がする  
→ ごま塩や梅醤番茶で  
塩分補給を

とにかくだるい  
→ 無理をせず身体を休めましょう

= 第4日目 =

いよいよ今日からは、  
回復食の2日間です!

内臓も五感も  
ファスティング前より  
感覚が鋭くなっています  
ゆっくりと復食して  
いきましょう

《主食》

酵素

具なしみそ汁

梅流し

こんなことが起きるかも!?

- ① 急に内臓が動き出す
- ② 便意が急に起きる
- ③ 味噌汁の塩分がキツク感じる

レンドルフ主催

回復食みそ汁の会

ヨガレッスン

(講師:川満美和子先生)

= 第5日目 =

《主食》

酵素

具なしみそ汁

おかゆ

梅流し

ファスティングお疲れ様でした!  
でも本日のスタートはここからです!  
あなた自身の体内は、今、  
大掃除を終えてとても良い形でリセットされています。  
ここから、  
どのような身体を作っていくかは、あなた自身の食生活によって  
決まっています。迷った時にはまた一緒にファスティングしましょう!

《事前準備は2日間》

アルコール・カフェインを減らしていきましょう。食事も可能な範囲で徐々に減らしていきましょう。  
『明日からファスティング!』と暴飲暴食しないよう注意しましょう。

《以下の項目にひとつでも該当する方はご遠慮ください》

- ① 病院から薬を処方されている方。
- ② 日常的に運動量が多い方。(仕事含む)
- ③ 体調がすぐれない方。