

# **週末ファスティングで体内綺麗**

**～効果的にファスティングを行うために～**

**管理人**

**小田島 ひろみ**

## **注 意**

**このレポートは、私の個人的な経験、考えをまとめたものです。**

**ですので、全員に効果を保証するものではありません。**

**実践するにはすべて自己責任で行ってください。**

**特にファスティングは、自分の体調と相談しながら行う必要があります。**

**綺麗になるためにファスティングをしたのに、体調を崩しては本末転倒ですからね。**

**このスタンスで実践するのをためらう方は、どうぞ今すぐこのレポートを破棄してください。**

- ・
- ・
- ・

**自分の意思で「ファスティングやってみよう！」と思った方は、このまま読み進めていきましょう。**

**週末、あなたが綺麗になるお手伝いができれば幸いです。**

# 第1章 なぜファスティングを行うのか？

初めにあなたにお聞きします。

なぜファスティングに興味をもたれたのでしょうか？

ダイエットできるから。友達に薦められて。綺麗になりたいと思って…

色々な理由があると思いますが、なぜファスティングを行うのか、その理由をまずは整理しておこうと思います。

それはスバリ **体内をデトックス(解毒)** するためです。

私たちが普段口にする食品のほとんどには、様々な食品添加物・化学物質が含まれています。食品だけでなく、車の排気ガス、工場から排出されるダイオキシンや有害ミネラル、環境ホルモンなど、体内に有害物質がたまりやすいのが現代社会ですよね。

これらの有害物質を体外に出して、体内を綺麗な状態にして健康を取り戻そうというのが「デトックス」になります。

**ちょっとお風呂を想像してみてください。**

**今、お風呂の水が濁っていて、髪の毛やほこりが浮いて汚い状態です。**

**お風呂に入ってさっぱりしたいとき、どういう手順で綺麗にしますか？**

**まずはお風呂の栓を抜いて、汚れた水を流して、浴槽を洗ってから新しいお湯を入れますよね。**

**体も同じなんです。まずは**

- 1. 体内の毒素を出して(汚れた水を流して)**
- 2. 腸内洗浄を行って(浴槽を洗って)**
- 3. 体に良い食材やサプリメントを摂取する(新しいお湯を入れる)**

**これが正しい順序なんです。**

**酵素ドリンクを使ったファスティングを行うことで、1と2が行えます！**

**その副産物として、体重が減ったり、お肌がきれいになったりといいいことが起こるんです。**

ファスティング中はカロリー不足になるため、体脂肪が消費されて**体重が減る**のはもちろんですが、それだけではありません。自律神経のバランスがとれて、基礎代謝があがり、**太りにくく**なります。

また、腸が消化・吸収の仕事から解放されて浄化されます。そして、腸に集まっていた血液が他の臓器にもいきわたり、**体が活性化**されます！ **疲労が回復**して、よく眠れるようになる方も大勢いらっしゃるようですよ。

どうでしょう？ワクワクしていませんか？

そんないいことだらけのファスティング、ぜひ実践していきましょう！

## 第2章 そもそもファスティングって何？

ここまで、当たり前のように「ファスティング」と言ってきましたが、そもそもファスティングって何のことをいうのでしょうか？

ネットで調べると、「ファスティング(断食)とは、食物をたつこと。一定期間、すべての食物あるいは特定の食物の摂取を絶つ宗教的行為(出典「ウィキペディア」)」とあります。特に宗教的行為について説明する気はありませんが(笑)、ここでいうファスティングとは、「**固形物を食べないことで胃腸をはじめとする内臓を休めて、弱った体を回復する健康法のこと**」としておきますね。

本格的なファスティング(3日間～)は医師の管理のもとで行ったり、断食道場などに滞在して行うのが普通ですが、このレポートでは**自宅**のまま、**安全に**、しかも**断食の効果を実感**できる方法をお伝えしたいと思います。

ところで、第1章では、ファスティングの良い点をあげていましたが、もちろん悪いところもあります。

まず、本格的に行いたいと思ったら、**時間&お金**がかかります。よくある断食道場の6泊7日のファスティングを行うためには、仕事も休まなければいけませんし、費用も**7万～15万程**かかってしまいます。

さらに、やり方によっては、ファスティングの後に急激に太ったり(**リバウンド**)、拒食症・過食症といった**摂食障害**になることも。

もちろん、正しいやり方で行えばそんなことはありませんので、このレポートをしっかりと読んで実践していきましょう！

このレポートでは、初心者向けの週末(2日間)でできる「週末ファスティング」をお伝えします。この方法なら、仕事を休まずに行えますし、**安全**に、しかも **安価** で行えます！

もちろん、**ファスティングの効果も実感** できますよ。

まずは、週末ファスティングを試してみて、さらに本格的にやってみたい方は期間を延ばしていくのがよいかと思います。

**個人的には2、3カ月に一度、週末ファスティングを行えば、体調は十分維持できると感じていますけど。**

**ファスティングは通常、準備期間、絶食期間、復食期間の3つの期間に分かれています。それぞれの期間で注意すべきことがありますので、「第3章 どうやってファスティングを行うの？」で詳しく解説していきます。**

**……その前に、ファスティングには、行うのを避けたほうがいい期間があります。せっかく行う以上、最大限の効果をいただきたいですね。下にファスティングを避けるべき期間を書きますので、こちらを確認してから第3章へと進みましょう！**

### **避けるべき期間**

- ・風邪などで体調が悪いとき**
- ・薬を飲んでいるとき**
- ・生理中**
- ・妊娠中**



## 第3章 どうやってファスティングを行うの？

ファスティングを避けるべき期間、確認してもらえましたか？ 健康的に、楽しくファスティングをしていただきたいので、あなたの体調と照らし合わせていつ行うか決めていきましょう。

日程を決めたら、手帳に書き込んでくださいね(笑)

さて、ファスティングを行うために用意していただきたいものがあります。

**時間(2日間)と 酵素ドリンク +  $\alpha$  です。**

+  $\alpha$ の部分は後々ふれることにして、まずは時間(2日間)から。

デトックスの効果を実感するために、せめて2日間はゆっくりと過ごせる時間をつくってください。

1日では実感が得られにくいです。

また、2日間、飲まず食わずでは逆に弱ってしまいますし、**途中でくじけてしまう可能性が大**です。そこで、酵素ドリンクを活用していきます。

酵素ドリンクを飲むことで、必要な栄養素を取り入れながら内臓を休ませることができるんです！ また、ある程度は空腹を紛らわせることも。

それでもお腹の減り具合が気になる方は、+αで**豆乳**や**ヨーグルト**を準備しましょう。この2つはファスティング中でもOKです。

逆に液体でもやめておいたほうがいいのは、牛乳と野菜ジュースです。そもそも**牛乳**は、人の体に**吸収されにくい**ですし、野菜ジュースには **様々なもの**が入っています！ご注意を。

酵素ドリンクについては、色々と商品が出てますし、ネットに情報もあふれていますので、**自分の好み**で選んだらよいかと思います。

一応、私の独断と偏見で、初級～上級向けをそれぞれ紹介しておきますので、よかったら参考にしてください。

【初級向け】

・[お嬢様酵素](http://goo.gl/ChFAfv) <http://goo.gl/ChFAfv>

値段 3990 円(税込 送料無料)

容量 720ml

100mlの値段 約 554 円

人気も高くて、飲みやすいです。値段も安め。豆乳で割っても美味しいので、ファスティング初心者向けだと思います。一方で、**発酵原液・無添加ではない**ので、そこにこだわる方にはお勧めできません。そういう意味でも初心者向けなのかなあと思います。

【中級向け】

・[優光泉](https://goo.gl/svDPbL) <https://goo.gl/svDPbL>

値段 6372 円(税込 送料無料 定期購入)

容量 1200ml または 550ml × 2本 = 1100ml

100mlの値段 531 円 または 約 579 円

**こちら一押し**です！ 知名度は低いですが、九州産の野菜で**無添加、発酵エキス 100%**です！味については好みが分かれると思いますが、**30 日間の返金保証**が付いていますので気に入らなければ返品できます。一応、値段はそれなりなので、中級向けとしていますが、コスパ

は最高です。実は公式ページから会員登録すると、さらに **500 円引** になります！個人的にはここからスタートしてみることをお勧めします。

・**ベルタ酵素** <https://goo.gl/GujXyc>

値段 5080 円(税込 送料 648 円 2 本以上送料無料)

容量 710ml

100mlの値段 約 715 円

酵素液に**ヒアルロン酸とフラセクタ、ザクロ**を配合した酵素ダイエットドリンクになっています。ファスティングによる美肌やダイエット効果を最大限に引き出したい女性のための酵素ドリンクといえるでしょう。コスパもなかなか良く、付加価値も高いので中級向けとしています。

〔上級向け〕

・**ベジータル酵素液** <http://goo.gl/QzGnyA>

値段 6566 円(税込 送料無料 定期購入)

容量 720ml

100mlの値段 約 912 円

この酵素液は酒蔵で 3 年かけて熟成された**本物**です。当然、**無添加・酵素エキス 100%**なので、少々お高くても納得いただけると

思います。普通、酵素ドリンクは「清涼飲料水」に分類されますが、ベジテール酵素液は「**栄養機能食品**」です！ただ、これだけ熟成されたものなので、味の方は好みが分かれるかと……そういうわけで、やっぱり上級者向けになるかと思えます。

・**アイ酵素** <http://goo.gl/Nc4y3V>

値段 6580 円(税込 送料無料 定期購入)

容量 500ml

100mlの値段 1316 円

こちらも少々お高いです。しかし、完全無添加の酵素原液にL-カルニチン、コエンザイムQ10、α-リポ酸、レスベラトロール、食物繊維を配合した**多機能酵素ドリンク**となっています。品質を考えると納得なのですが、500mlはすぐになくなってしまいます……

【番外編】

・**ベジライフ酵素液** <http://goo.gl/5hVP90>

値段 5100 円(税込 送料 630 円 定期購入もあり)

容量 500ml

100mlの値段 1020 円

こちら、浜田フルトニーさんがダイエットに成功されて、**超有名**になっていますね。一番の特徴は**低カロリー**である、ということ。1回で飲む量は20mlで他の酵素と変わらないのですが、そのカロリーは**14.2Kcal**で断トツに低いです。これなら、ダイエットも成功しやすいはず！しかし、これだけカロリーが低いということは……やっぱり、理由がありますよね。以前にも書きましたが、ファスティングはまず「デトックス」のために行うもので、体重が減るのは、その副産物であると思います。なので、このベジライフ酵素液は番外扱いとしました。もちろん、ダイエットがメインの目的になっている方にとっては、一つの選択肢になるかと思います。

以上、数ある中から私なりにお勧めしてみました。個人的には、せっかくファスティングを行うなら、果汁などで薄めて添加物を加えたものよりも、**酵素原液 100%**のものがよいのではないかと思うのですが。

あとは、あなたの判断にお任せします。

あと、定期購入でお得に買えるものについては、その条件で書いています。続けるつもりで購入しても、気に入らないことは多々ありますし(笑)

**それでは、準備期間、絶食期間、復食期間の3つの期間について説明しますね。それぞれの期間についての過ごし方を確認していきましょう！**

### **・準備期間(2日間~7日間)**

**一般的に準備期間には、絶食期間以上の時間をあてます。といっても週末ファスティングの場合は、そんなに気にしなくてもOKです。「週末にファスティングをする」という心の準備と、酵素ドリンクの味見(2,3回、食事と置き換えてみるとグッド)、そして食事の量を少し抑え気味にしておきましょう。**

**最後に、絶食期間へ入る前日の夕食は、軽めの和食にしてファスティングに突入です！**

### **・絶食期間(2日間)**

**いよいよファスティングですが、この期間はゆっくと、心穏やかに過ごしましょう。食事の代わりに酵素ドリンク+αをとり、水分補給もマメに行います。(ミネラルウォーターがお勧め)軽い運動はOKですが、汗ばむほどの運動は控えること。本を読んだり、映画を見たり、好きなことに集中すると空腹が気になりません。**

メンタル面も重要ですので、無理せず楽しく過ごしましょう。この期間、好転反応といわれる、頭痛や下痢、腰痛などがおこることがあります。多少の気分の悪さは「これが好転反応だね」と前向きにとらえましょう。

もちろん、過度に気分が悪くなったら、ファスティングを途中でやめる勇気も必要です。2日間ほどのファスティングでは、まず大事に至ることは少ないと思いますが、そこは自己判断でお願いします。

週明けの仕事に差し障るとよくないですし、体調を整えて再びファスティングにチャレンジする機会もあります。

気持ちよく、**デトックスを実感**できることが**成功**だと思いますよ。

#### ・復食期間(2日間)

実はファスティングの成功を決めるのは、この復食期間です。断食が終わった、と思ってドカ食いしたら**リバウンド確定**です。お粥からゆっくりと通常食へ戻しましょう。



とは言っても、週末ファスティングでは、そこまで神経質になる必要はありません。消化のよいものを、よく噛んで食べることを意識すれば大丈夫。ファスティングで研ぎ澄まされた、味覚と嗅覚に感動しながらお食事をいただいでください。

それでは、「第4章 今からファスティングをやってみよう！」で具体的な日程の説明をします。

これを見れば、**迷わずに週末ファスティングを実行できますよ！**

## 第4章 今からファスティングをやってみよう！

さあ、いよいよファスティングの具体的な日程です。

ここまでに出てきた内容を確認しながら、スケジュールを見ていきますよ。

なお、「**週末ファスティング**」の看板通り、土日に絶食期間を設けるような日程になっています。曜日がズれる方は、各自調整してください。

・月曜日～金曜日 昼食まで(準備期間)

さあ、今週末はファスティングです！ 心の準備はいいですか？

今週はできるだけ **和食** を食べて、**油モノ**は避けましょう。

もちろん、できる範囲でOKですよ。ストイックにやりすぎると、始める前に嫌になっちゃいますから。

可能ならば味見を兼ねて、**朝食** を **酵素ドリンク** で置き換えてみましょう。こんな感じ、ということがつかめれば、ファスティングにも取り組みやすくなりますからね。

・金曜日 夕食(準備期間)

いよいよ明日からファスティングです。夕食は **軽めの和食** にして、早めに寝ましょう。きっと充実した週末が過ごせます。

念のため、**飲み会** は**ダブー** です！ まさか、二日酔いでファスティングに臨む人はいないと思いますが、念のため(笑)

・土曜日～日曜日 昼食まで(絶食期間)

ついに断食に突入です！三食とも**酵素ドリンク + α** に置き換えます。(合計5食)第3章でも書きましたが、こまめな水分補給は必須です。テトックスを促進して、空腹を紛らわせてくれますから。同じ水分であっても、**コーヒーやジュース、牛乳などは避ける**こと。飲んでいいのは、**酵素ドリンク + α** と水(炭酸水)のみです。

過ごし方も大切です。ゆったりとした気持ちで趣味にいそしむなど、何か集中していると、時間が過ぎるのが早いです。**ファスティング以外のことに意識を向けましょう。**

それでも空腹が気になるなら、……**酵素ドリンク + α** です！

・日曜日 夕食～月曜日 朝食(復食期間その1)

ファスティング、お疲れ様でした！ 復食期間に入ります。胃が小さくなっていますから、まずは **お粥** から。優しく食生活を戻していきましょう。

注意点としては、**しっかりと噛んでゆっくり**食べること。栄養が、**体にしみわたる**感覚を楽しんでください。

・月曜日 昼食以降(復食期間その2)

月曜日の昼食は、和食を軽めに。引き続き、**よく噛んで**食べましょう。夕食以降は普段通りの食生活に戻ってOKです。

**ただし、ドカ食いは禁止**です。体の声をよく聞きましょう。せっかくファスティングで綺麗になった体、**大切に**扱ってくださいね。

以上で「週末ファスティング」の具体的なスケジュールは終了です。

意外と簡単そうで、拍子抜けした**あなた！** ぜひ実践して、感想を聞かせてください。お待ちしております。

## 最終章 「週末ファスティング」を読んで

ここまで読み進めて、どう感じましたか？

実際にファスティングを行うイメージがつかめたでしょうか？

私はファスティングを通じて、「**感覚が研ぎ澄まされた中で食べる食事の美味しさ**」や「**心身ともに生まれ変わったような感覚の中で見る風景の美しさ**」を一人でも多くの人に体験して欲しいと願い、このレポートを書きました。

私の拙い文章で、どこまで伝わったか、すごく不安ではありますが、ここでいったん一区切りといたします。

最後までお付き合いいただき、本当にありがとうございます。

最後の最後まで付き合ってくれた**あなた**に、感謝を込めてお節介を。

ここまで読んでくれた**あなた**は、きっと**向上心**に溢れた素晴らしい方だと思います。そして、デトックスやダイエット、美肌を手に入れるという目的を持っているのだと思います。

もし、そういう目的があるなら**即行動**しましょう！

今、「ファスティングを行って目的のものを手に入れる」と決めてください。

今、手帳を開けてスケジュールを決めてください。

今、リンクをクリックして酵素ドリンクを注文してください。

今、ファスティングを行うために必要なものをすべて手に入れて、**成功できる環境** をつくってください！

人は情報を仕入れてから **72 時間以内** に行動しなかった場合、**その情報を活かす日は永遠に来ない** 生き物です。**(72 時間ルール)**

このレポートを読み切ったあなたが、**行動し、目的のものを手に入れる**ことができるよう祈っています。

**最後までお読みいただき、ありがとうございました。**

管理人

小田島 ひろみ