

## ファスティング期(3日間)

準備するもの

- ・良質なお水(2L)
- ・ファスティングドリンク(MANA or KALA)
- ・ノンカフェインの飲み物(ルイボスティー)

開始日朝、良質な水200ml~400ml 飲み、排便を済ませておく

ファスティングドリンクを朝、昼、夜、就寝前(計8回)に摂る

ファスティングドリンク分量

\* MANA(1000ml) 1日320ml: 1回(40ml+1カップ水) × 8

\* KALA(720ml) 1日240ml: 1回(30ml+1カップ水) × 8

1日2Lの水を摂る(ファスティングドリンクはこの水で割る)

※水の代わりにノンカフェインのお茶を飲んでも OK

※ルイボスティーはノンカフェイン、利尿作用がありデトックス効果を高めるのでオススメ!

就寝前にアミノ酸サプリメントを1包、1カップ水に溶かして摂る

※頭痛、吐き気などカラダの異常を感じればすぐにマイスターにご相談ください

※ファスティング中の空腹感について

1~2日目:ファスティングドリンクを2時間おきに飲むことによって、脳に必要な糖質を確保し、脳をだます→空腹感を感じにくい

3日目~:脂肪燃焼が始まり、ケトン体が脳のエネルギーになる+ケトン体が満腹中枢を刺激→空腹感がなくなる