

準備食期(2日間)

「マゴワヤサシイ」食事＋玄米＋味噌汁＋亜麻仁油

夜8時まで夕食を終える

※よく噛み、腹8分目で！

1日2Lの水を摂る(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！

前日までに排泄を済ませておく

※便秘の場合→準備食期延長(便秘解消法を指導します)

※摂ってはいけないもの(可能な限り)

アルコール・カフェイン、肉や卵など高脂肪・高タンパク食品、トランス脂肪酸、

精製食品(白砂糖・精製小麦粉)、人工甘味料、食品添加物、市販薬など

肝臓や腸に負担のかかるもの