

「ビューティーヘルスエンザイム」を活用した断食プログラム

♪美味しい飲み方…酵素エキスを4～5倍の水や無糖の炭酸水などで薄めてお飲みください。



添付カップ1杯
40m l あたり 80cal

◆ 半日酵素断食 1日 40～80m l の酵素エキスを1食分と置き換える ※朝食がベスト

	朝食	昼食	おやつ	夕食	就寝前
基本食	・汁物 ・酵素 40m l	・穀物 ・おかず ・汁物 ・サラダ	空腹感がある時 ・酵素 20m l	・穀物 ・おかず ・汁物 など8分目	空腹感がある時 ・酵素 20m l

※汁物は、味噌汁・すまし汁・野菜スープ・野菜ジュース・果汁等、無添加のものを。穀物は未精製のパンやパスタ、蕎麦などの栄養豊富なものをおすすめします。

◆ 1日酵素断食 〆体リセット計画、(計2日間のプログラム) ※1日の酵素エキスの目安は240～360m l です。

1日目：酵素断食	<p>☆朝食→☆食間時→☆昼食→☆食間時→☆夕食時→☆就寝前に、酵素エキスを各40～50m l</p> <p>※その他、酵素エキス・すまし汁・無添加野菜ジュース、生姜湯・お茶等を必要に応じて飲んでください。砂糖・脂肪・固形類・アルコール・たばこ・化学薬はお控えください。温かい飲み物・防寒着・お風呂などでカラダを温める工夫を。また酵素エキスを多くとることによって満腹感が増しますので楽に断食をすることができます。</p>				
2日目：復食	朝食	昼食	おやつ	夕食	就寝前
	・汁物 ・酵素 40m l	・蕎麦またはお粥半分 ・酵素 40m l	空腹感がある時 ・酵素 20m l	・野菜スープ・お粥軽め ・サラダ ・酵素 40m l	空腹感がある時 ・酵素 20m l

◆ 3日酵素断食 〆徹底リセット計画、(計6日間のプログラム) ※1日の酵素エキスの目安は240～360m l です。

1～3日目：酵素断食	<p>☆朝食→☆食間時→☆昼食→☆食間時→☆夕食時→☆就寝前に、酵素エキスを各40～50m l</p> <p>※その他、酵素エキス・すまし汁・無添加野菜ジュース、生姜湯・お茶等を必要に応じて飲んでください。砂糖・脂肪・固形類・アルコール・たばこ・化学薬はお控えください。温かい飲み物・防寒着・お風呂などでカラダを温める工夫を。また酵素エキスを多くとることによって満腹感が増しますので楽に断食をすることができます。</p> <p>個人差はありますが、断食中は解毒力が高まり、ねむい。だるいなどの反応がでる傾向があります。</p>				
4日目：復食	朝食	昼食	おやつ	夕食	就寝前
	・汁物 ・酵素 40m l	・蕎麦またはお粥半分 ・酵素 40m l	空腹感がある時 ・酵素 20m l	・野菜スープ・お粥軽め ・サラダ ・酵素 40m l	空腹感がある時 ・酵素 20m l
5日目：復食	朝食	昼食	おやつ	夕食	就寝前
	・汁物 ・酵素 40m l	・リゾット軽め ・サラダ ・酵素 20～40m l	空腹感がある時 ・酵素 20m l	・野菜スープ・お粥軽め ・酵素 40m l	空腹感がある時 ・酵素 20m l
6日目：復食	朝食	昼食	おやつ	夕食	就寝前
	・汁物 ・酵素 40m l	・パスタ軽め・サラダ ・酵素 20～40m l	空腹感がある時 ・酵素 20m l	7～8分目の普通の食事 ・酵素 20m l	空腹感がある時 ・酵素 20m l

※食事メニューは参考としてご活用ください。

※酵素は熱に弱いため、50度以上の熱を加えないようにご注意ください。また、体調のすぐれない方はお控えください。酵素エキスの飲用量は個人の体質や運動量などによって異なりますので、あくまで目安となります。断食の際、目安の量でもお腹が空くようでしたら酵素エキスを飲む回数と量を増やして補給してください。

◆ 元気いっぱいプログラム (栄養補給) 元気を出したい方・太りたい方は、栄養補給として、お食事の後に20m l ご飲用ください。

酵素断食を成功させるための秘訣!

- その① 7～14日間程度、半日酵素断食や栄養補給として酵素を飲用してから、1日または3日酵素断食を行うことをおすすめします。
 - その② 復食は、プログラムの中の大切な要素となりますので、酵素エキスの量を守りながら行ってください。
 - その③ プログラム終了後、半日酵素断食を継続しておこなうことで、よりイキイキとしてきます。
 - その④ 酵素断食中は、飲みもの・お風呂・防寒着などであたたかく過ごすよう心がけてください。
 - その⑤ 日頃からミネラルやビタミンなどの栄養が多く含まれた食品をおとりください。
 - その⑥ 無添加・無化学調味料の味噌・だし汁・野菜スープ・無添加野菜ジュースを飲用することをおすすめします。
- ※断食ダイエットは、必ず「復食プログラム」を実施し、体に負担をかけないよう無理のない形で行ってください。

☆1日酵素断食に必要な栄養補給の量の目安は720m l ×1本、3日酵素断食に必要な栄養補給の量の目安は720m l ×2本となります。

◆「ビューティーヘルスエンザイム 720m l」 6,825円 (税込)

◆書籍「ここまで変わる 酵素ダイエット」 840円 (税込)

著者 鈴木清和&竹下登美子

2002年に酵素ダイエットに出会い60kgあった体重が、1年間で13kg減量に成功。その後7年経過しましたが、現在でもスリムな体型を維持。リバウンドせず、キレイに痩せることから口コミで広がり、ダイエットにとどまらず、若さと健康をサポートするなど、酵素ダイエットの魅力が綴られた1冊です。

—お問い合わせ先—



ひふみ屋
☎0120-58-1232

発売元：有限会社 HBI