



# コスモス薬膳

Cosmos Health Clinic



## 断食ダイエット

**断食で毒素・老廃物を排出し新陳代謝を良くし脂肪を燃焼しやすいカラダに！**

### ■ 断食の効果

- |                                      |                                    |  |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毒物・老廃物を排出する | <input type="checkbox"/> 新陳代謝を良くする | <input type="checkbox"/> 脂肪を燃焼しやすい体にする |
| <input type="checkbox"/> 肌がきれいになる    | <input type="checkbox"/> 活性酸素を減らす  | <input type="checkbox"/> むくみがとれます      |
| <input type="checkbox"/> 余分な脂肪を燃焼する  | <input type="checkbox"/> 遺伝子を活性化する | <input type="checkbox"/> 腸内細菌の状態を改善    |
| <input type="checkbox"/> 内蔵を休ませる     | <input type="checkbox"/> 免疫力を上げる   | <input type="checkbox"/> 病気を予防する力を高める  |
| <input type="checkbox"/> 心が健康になる     | <input type="checkbox"/> 身心の体質を変える | <input type="checkbox"/> 宿便を排泄する       |
| <input type="checkbox"/> 自然治癒力を高める   | <input type="checkbox"/> 体温が上昇する   | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢が改善      |

断食には、人間が本来持っている病気に対抗する力、予防する力(免疫力)、病気や症状を治す力(自然治癒力)を高め、腸内細菌環境を改善し体質を変えてゆく効果があります

### ■ 断食ダイエット □ プチ断食

#### ■ 1日目

【朝食】野菜ジュース(野菜100%) 噛むようにゆっくり飲む

【昼食】ワカメそば等を腹八分まで

【夕食】栄養バランスの良い和食など普段の半分の量で寝る3時間以上前によく噛んで食べる

※水を2L飲む



#### ■ 2日目

【朝食】野菜ジュース(野菜100%) 噛むようにゆっくり飲む

【昼食】野菜ジュース(野菜100%) 噛むようにゆっくり飲む

【夕食】野菜ジュース(野菜100%) 噛むようにゆっくり飲む

※水を2L飲む

※お腹が空いたら「紅茶」を飲む



#### ■ 3日目

【朝食】野菜ジュース(野菜100%) 噛むようにゆっくり飲む

【昼食】野菜ジュース(野菜100%) 噛むようにゆっくり飲む

【夕食】消化の良い和食など腹八分目で寝る3時間以上前によく噛んで食べる

※水を2L飲む

※お腹が空いたら「紅茶」を飲む

※断食によって味覚、嗅覚、視覚等が研ぎ澄まされています

※野菜には酵素やミネラル、ビタミンなどが豊富に含まれていますので、健康的にも良いのです



### ■ 美容・ダイエット効果

断食を始めると、まず水分代謝が促進され、むくみがとれてきます。そして体は脂肪を分解(自己融解)してエネルギー源として使うようになるので、すみやかに脂肪がとれてきます。腸内細菌の状態を改善することにより便秘や下痢が改善し肌荒れなどが解消して肌は美しくなる。