



## ゆるファスレシピ ーもくじー

- Level 0 90分ファスティング
- Level 1 間食を辞める (難しい人は週1からでもOK!)
- Level 2 朝食を抜く (16時間ファスティング)
- Level 3 昼食を抜く (24時間ファスティング)
- Level 4 夕食を抜く (36時間ファスティング)
- Level 5 2日間食事を抜く (48時間ファスティング)

# ゆるファスって？

超～ゆるゆるな誰でも実践することができる

『ファスティングメニューを考えました。』

”このファスティング方法が絶対にいい”なんてものは存在せず、あなたに合った、あなたが可能なファスティングが必ずあります！

ファスティングを実践して美ボディ & 美腸 & 美意識を手に入れましょう！

なにごとにもバランスが大切です。

綺麗な花（カラダ）を咲かせる『育て方』を学び、

実践することがキーポイントですよ！



# ゆるファスをやる理由

こんな名言があります。

「私を滅ぼすに至らないすべてのことが、私を強くする」

「ファスティングの目的は、人生最高の宝を手に入れること」

おそらく、このスライドを見ているあなたは”変わりたい”という気持ちを持ってここまで辿り着いたと思います。これまでファスティングに挑戦してきたけど、リバウンドだったり、体調を崩して断念したり・・・それは、あなたにその方法が合わなかっただけなのかも。

はじめから、気持ち飛ばしすぎると後から苦痛に耐えられなくなり、確実に断念してしまいます。そうではなく、力を抜いてゆる〜くはじめることが大切です。

あなたがゆるファスを実践する理由は、

「肩の力を抜いて、美しい人生を噛み締めながら生きていくため」です。



# あなたに合ったファスティング方法

あなたのカラダに合ったファスティング方法を見つけていきましょう！

- Level 0      90分ファスティング
- Level 1      間食を辞める（難しい人は週1からでもOK!）
- Level 2      朝食を抜く（16時間ファスティング）
- Level 3      昼食を抜く（24時間ファスティング）
- Level 4      夕食を抜く（36時間ファスティング）
- Level 5      2日間食事を抜く（48時間ファスティング）

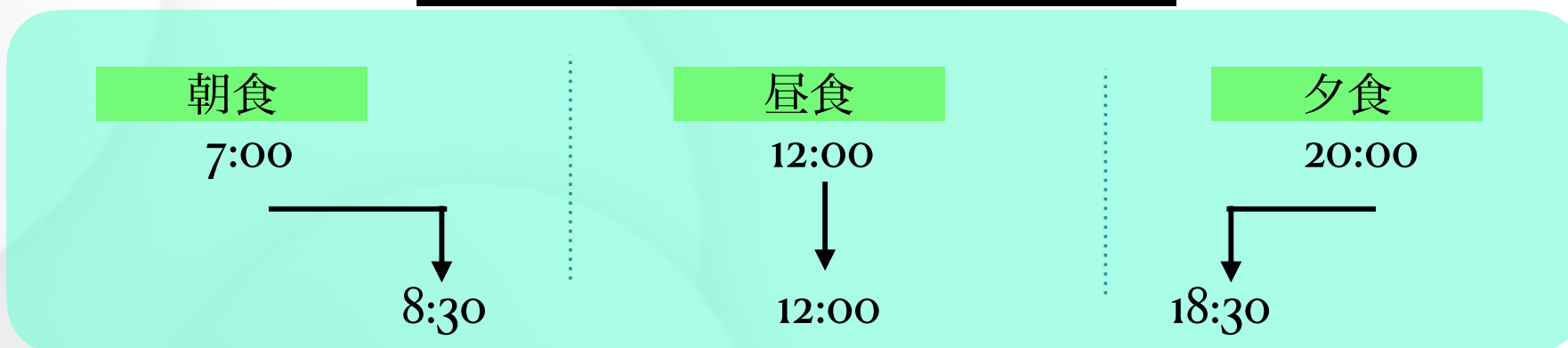
## Level 0 90分ファスティング

「90分ファスティング」は、

- ①いつもの朝食を90分遅い時間に食べる
- ②いつもの夕食を90分早い時間に食べる

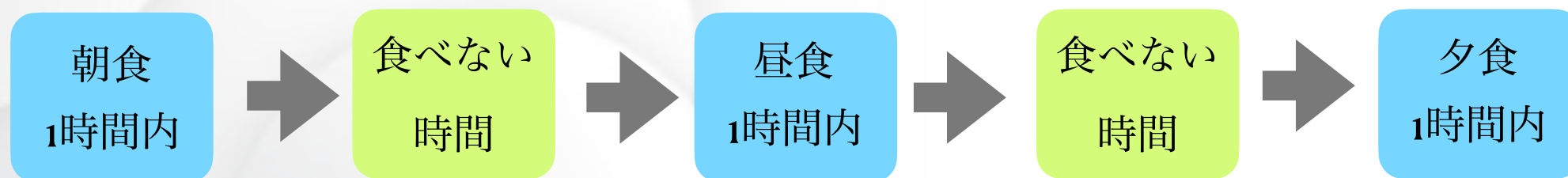
です。

食事の時間を前後に90分ずらすだけ



## Level 1 間食を辞める

- ◎ 1日に3回、通常通りに食べる
- ◎ 1回の食事は1時間以内におさめる
- ◎ 時間内に何を食べるのか予め決めておく。たとえば、清涼飲料水やガムといったものも食事の1時間以内だけにする。
- ◎ ただし、時間外の間食はしてはいけません。ガム、スムージー、キャンディ、ミント、チョコ等は食べてはいけません。（水、お茶、カフェインレスコーヒーはOK。）



## Level 2 朝食を抜く (16時間ファスティング)

◎朝食を抜くだけ

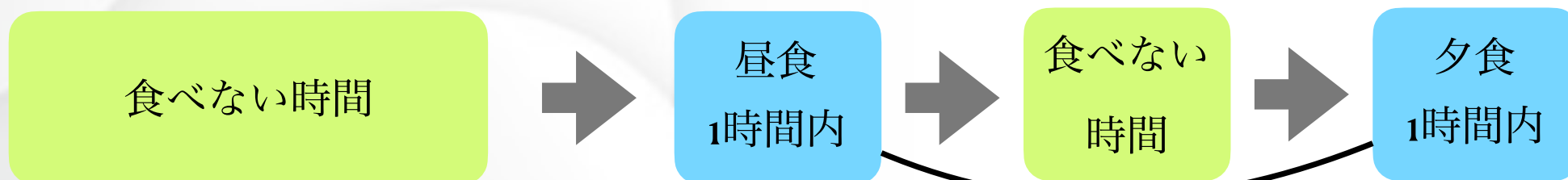
◎1日、昼食と夕食の2回の食事だけにする

◎引き続き食事の時間は1時間以内&間食はなし

◎前の日の晩は、できるだけ低炭水化物のものを食べる。体に良くて加工されていない食材をお腹いっぱいになるまで食べるようにする

◎始めの方は辛く感じるようであれば、プロテイン置き換え朝食を摂っても良い

例えば、お肉、チーズ、野菜たっぷりのサラダをお腹いっぱいになるまで食べて、体に良い脂質を摂る



昼食と夕食の間を8時間空けない



## この時点で

- ◎朝食を食べないとどうしても調子が出ない・・・
- ◎お腹が空き過ぎて耐えられない

という方は、週に1～2回から実施し、徐々に体を慣らしていくべきです。

自分が心地よいと感じるくらいゆるい気持ちで取り組み、慣れてきたらレベルをあげていくようにします。

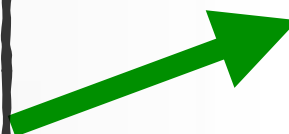




**Level 3 以降はLINE登録後、無料公開します！**  
**無料カウンセリング後に＼実施可能です／**

このQRコードから、LINE友達登録を行なってください。  
登録後LINE登録限定2大特典をお送りいたします！

ID：@675ioiuh



LINE登録限定 2大特典！

**特典1** ゆるファス 全スライド公開！  
※ダイエットに何度も挫折している方  
※超ゆるいファスティングなのであなたもできる

**特典2** 無料カウンセリング  
※「ゆるファス」Level2までクリアした方限定！