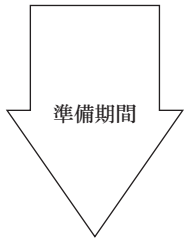


JUICE CLEANSE MANUAL

ジュースクレンジマニュアル

計画的に実施しましょう

飲む順番と時間の目安

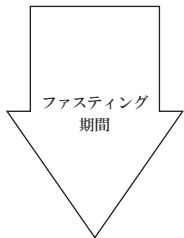


準備期間

ファスティングの前々日～前日はスープ、和食など軽めの食事を意識します。脂っこいもの、お酒、カフェインなどは控えて下さい。

(積極的に摂りたいもの)
水、スープ、スムージー、玄米、果物、発酵食品
豆、ゴマ、わかめなど海藻類、野菜、きのこ類

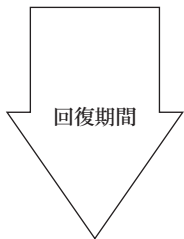
(避けた方がよいもの)
アルコール、カフェイン、砂糖、動物性タンパク質



ファスティング期間

飲む順番と時間の目安をご参照いただきながらジュースとお水(または白湯)をお飲みいただき、早寝早起きの生活を意識してください。汗をかくような激しい運動は控え、リラックスして体を冷やさないように過ごしましょう。ヨガ、ウォーキングなど軽めの運動はお勧めしております。

クレンジの期間は無理のない日数で計画しましょう。
1日～3日の方が多く、最長で6日までをお勧めしております。



回復期間

クレンジの翌日から徐々に普通の食事に戻していくように意識してください。回復期間はファスティング期間と同じくらいの期間が理想的ですが、最低でもクレンジ翌日は回復期間として回復用の食事を心がけるようにしてください。

最初は具なしのお味噌汁、よく煮込んだお粥などか食べはじめ、次にスープやスムージー、よく煮込んだ鍋やうどんなどから少しずつ日常の食生活に戻していくように心がけましょう。

(積極的に摂りたいもの)
お粥、水、よく煮込んだスープ、よく煮込んだうどん、スムージー

(避けた方がよいもの)
アルコール、カフェイン、砂糖、動物性タンパク質
ハムなどの加工食品、乳製品

No.1- ベーシックプログラム

10:00 ビジーワークグリーン
12:00 ナイスウィークエンドホワイト
14:00 グッドモーニングオレンジ
16:00 ハブアブレイクレッド
18:00 アフターシックスイエロー

No.2- グリーンチャージプログラム

10:00 ハブアブレイクレッド
12:00 ティープグリーンテトックス
14:00 グッドモーニングオレンジ
16:00 ビジーワークグリーン
18:00 ドリーミンパープル

No.3- プリリアントフルーツプログラム

10:00 ビジーワークグリーン
12:00 グッドモーニングオレンジ
14:00 ハブアブレイクレッド
16:00 アフターシックスイエロー
18:00 ドリーミンパープル

No.4- スキニーフェアリープログラム

10:00 グリーンミックスリブフォーエバー
12:00 ドリーミンパープル
14:00 ティープグリーンテトックス
16:00 オンリーキャロットアンチエイジング
18:00 ビジーワークグリーン

※ 飲む順番と時間はあくまで目安です。変更すると効果がなくなることはありません。

よくある質問は
こちらから



今ある材料でカンタン調理
『準備食・回復食』レシピ



商品の詳細情報は
こちらから



Instagramで
最新情報をチェック



【安全にクレンジを行うために】

ファスティング経験が少ない方は頭痛、吐き気、めまい、下痢などの症状が出る場合があります。これは低血糖などによる一時的な症状ですが、体を休めてリラックスすることにより徐々に回復してきます。症状がなかなか回復しない場合や、体にその他の異変などが現れた場合は無理せずクレンジを中断してください。

【冷蔵・冷凍ジュースの消費期限について】

当店のジュースは冷蔵のものでお渡しから24時間、冷凍のもので製造から1カ月の消費期限とさせていただきます。ただし完全無添加で防腐剤なども一切使用しておらず、発酵が早く進むため、ボトル内に発生した発酵ガスがジュースに溶け込むことにより、炭酸のような飲み口になってしまいますが、品質には問題ございませんのでご安心下さい。

【冷凍ジュースの解凍方法について】

冷凍ジュースを解凍する際は、飲まれる前日の夕方ごろに冷蔵庫に移し自然解凍させてください。翌日まだ凍っている場合は常温で解凍するか、流水にあてて解凍してからお飲みください。

【ファスティングのペースについて】

1日のクレンジの場合は月に1回程度、2～3日間のクレンジの場合は2カ月に1回程度のペースをお勧めしております。長い期間に無理して挑戦されるよりも短い期間のファスティングを定期的に無理なく継続される方が体質改善の効果をより実感していただけると思いますのでぜひ意識してみてくださいね。