

FARMERS' 1-DAY CLEANSE

マニュアル

① クレンジ前の食事について

普段の食事から急にクレンジをはじめてしまうと、胃腸を始めとする身体の様々な部分が身体を守ろうとしてカロリー消費を抑えてしまい、痩せにくい状態になってしまいます。クレンジ当日の前々日からできるだけ水を多めに飲んでいただき、野菜を中心としたバランスの良い食事を心がけてください。前日のお昼以降はお肉やお魚（またはその加工食品）を食べないようにしていただくことより効果的です。

② クレンジ中の過ごし方について

ジュースクレンジ当日はジュースと同量かそれ以上の水を取るよう心がけてください。また睡眠は十分にとり、激しい運動は控え、リラックスして1日をお過ごしください。日中は身体をよく暖めておくことも大切です。飲んでいただく順番はプログラムごとに異なりますのでご注意ください。

No.1- ベーシックプログラム

AM10:00 ビジーワークグリーン
PM12:00 ナイスウィークエンドホワイト
PM14:00 グッドモーニングオレンジ
PM16:00 ハブアブレイクレッド
PM18:00 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

AM10:00 ハブアブレイクレッド
PM12:00 ディープグリーンデトックス
PM14:00 グッドモーニングオレンジ
PM16:00 ビジーワークグリーン
PM18:00 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

AM10:00 ビジーワークグリーン
PM12:00 グッドモーニングオレンジ
PM14:00 ハブアブレイクレッド
PM16:00 アフターシックスイエロー
PM18:00 ドリーミンパープル

③ クレンジ後の食事について

クレンジ翌日の食事は胃に負担をかけないようなもの（お粥やスープ、スムージーなど）から食べはじめ、徐々に通常の食事に戻してください。

④ クレンジのペースについて

特に決まりはなく、お客様の体に合ったペースが一番なので無理のないペースで実践するのがよいと思います。一般的にはワンデークレンジを2週間に一度くらいのペースで週末のゆっくりできる日に実施されるタイプの方と、月に一度のペースで2~3日のジュースクレンジを実施されているタイプの方が多くのように思います。

[安全にクレンジを行うために]

ジュースクレンジ初心者の方の中には頭痛、吐き気、めまい、下痢などの症状が出る場合がありますが、これはデトックスに伴う一時的な症状ですので、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。上記の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。

