

ビューティーヘルスエンザイム(酵素飲料)で

脳に満腹感を与えながら

# 酵素断食にチャレンジ♪

美味しい飲み方

原液のままでもお飲みいただけますが、濃縮液のため、お水や無糖の炭酸水などで4~5倍に薄めてお飲みください。カップ容量50ml



## 酵素飲料4つの主な飲み方

### ①半日断食(基本)

食事を整えながら、緩やかに体重をコントロールします。

### ②1日断食&復食(2日)

お腹の機能を整え、スリムにするための体質へと近づけます。

### ③3日断食&復食(6日)

体内に溜まった毒素を排泄させ、心身の機能を向上させます。

### ④栄養補給(体質強化)

育ち盛りのお子様、虚弱体質、痩せすぎの方の健康増進のために。

## 半日酵素断食(基本7プログラム)

### 朝食例



味噌汁

酵素40ml

### 10時頃 お腹が空いたら



果物や生ジュース

### 昼食例



サラダ

野菜ジュース

具沢山の Pasta(肉や魚介等)

### 夕方頃 お腹が空いたら



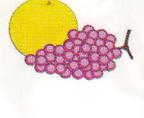
酵素20ml

### 夕食例



雑穀・ひじき・魚料理豆腐・サラダ

### 夕食後のデザート



季節のフルーツ

1日一食を酵素に置換える半日酵素断食。タイミングは朝がベストですが、ご自身のライフスタイルに合わせて行ってください。

## 1日&3日酵素断食メニュー

### ★断食中の酵素の目安

#### 1)酵素だけで行なう場合

1日に酵素300ml~飲用  
1回50ml/6回(3時間毎)



飲用量の目安は、1回/酵素40~50mlを3時間毎に補給。尚、空腹感、だるさ、頭痛等が起る場合は増量を。

#### 2)野菜ジュース、野菜スープ だし汁等を併用する場合

1日に酵素240ml~飲用  
1回40ml/6回(3時間毎)



※酵素があればいつでもどこでも安全に断食できますが、野菜スープや野菜ジュース、お茶類、果汁、サプリなどを併用して補給することで断食が一層楽になります。

※3日酵素断食は3日間繰り返す

## 1日&3日断食復食メニュー

### 朝食例



味噌汁

酵素40ml~

### 10時頃 お腹が空いたら



果物や生ジュース

### 昼食例



サラダ

酵素40ml~

蕎麦半分

### 夕方頃 お腹が空いたら



野菜ジュース

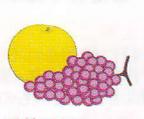
### 夕食例



サラダ

お粥6分目 酵素40ml~

### 夕食後のデザート



季節のフルーツ

### 復食 1日目

### 復食 2日目

### 復食 3日目



味噌汁

酵素40ml~



野菜ジュース



酵素20ml~

パン、野菜スープ、サラダなど



果物や生ジュース



酵素20ml~

野菜粥、サラダ、豆腐など7分目



季節のフルーツ



味噌汁

酵素40ml~



野菜ジュース



酵素20ml~

野菜粥  
サラダ



果物や生ジュース



雑穀・味噌汁・魚料理・豆腐・サラダなど8分目



季節のフルーツ

※3日酵素を行なう場合は、3日間断食し、復食は3日間でゆるやかに8分目まで食事の量を戻しましょう。

※食事メニューは参考例。

## 栄養補給(体質強化)

育ち盛りのお子様、痩せすぎで太りたい方、身体が弱く体力がない方、妊娠中で栄養補給が必要な方は、置き換えではなく、毎食後に酵素を20ml飲用してください。

## ★ダイエットを成功させるコツ!

- その1 ダイエットにストレスは禁物です。断食中や復食中に空腹感を感じたら、酵素を追加しましょう。
- その2 身体が冷えると代謝が落ちますので、温かい飲み物を飲んだり、衣類で調整したり、風呂やサウナ等で身体を暖める工夫をしてください。
- その3 3日断食で身体をしっかりリセットした上で、半日断食や1日断食を継続して行なうことで体質が改善され、成果が得られていくことでしょう。継続は力なり。



ここまで変わる酵素ダイエット  
著者の竹下登美子は、2002年に酵素ダイエットに出会い13キロの減量に成功しました。その後、多くの方が同様にダイエットに成功したことから口コミで広がっていききました。酵素飲料は、ダイエットをはじめ、健康美や若さを保つなど様々な目的で活用されています。定価840円  
・著者 鈴木清和&竹下登美子