



# Simple fasting Program

---

fasting adviser  
natural food coordinator  
MIHO TERANISHI

# Profile

## 寺西 美保

ファスティングコーチ

(一般社団法人分子整合医学美容食育協会  
エキスパートファスティングマイスター)

臨床分子栄養医学研究会認定カウンセラー



自然と共に育ち、かつては皆勤賞をもらうほどの健康優良児。

18歳で親元を離れた頃から「病気じゃないけど調子が悪い」状態が続く。

貧血・PMS・生理痛・お通じトラブル・吹き出物・血尿・原因不明の下痢や湿疹など様々な症状に悩まされる。

ひょんなことからファスティングに出会い症状の緩和と食に対する意識改革が起こり、ファスティングの可能性に感動する。

-10キロを達成した自身の経験と、長男のアトピーと食物アレルギーを食事で克服した経験から2020年よりファスティング指導を始める。

指導実績300名以上。1989年9月生まれ。広島県出身。2児の母。



# わたしのBefore&After

## 断食と食習慣での変化

【Before】 学生時代～4年前

無理なダイエット・むくみ・原因不明の湿疹



【After】 現在

ノーファンデ・病院や薬と無縁。体重も安定



# わたしのBefore&After

## 体質の変化

### 【Before】

- 貧血体質（めまい・息切れ）
- おでこや背中、あごにいつも吹き出物
- 生理痛がひどく、毎回鎮痛剤を飲む
- 下痢や便秘を繰り返す
- 甘いお菓子やスナック菓子を常備。食べ始めると途中で止められず、ひと箱完食
- 原因不明の湿疹や血尿で病院巡り

### 【After】

- 貧血解消（日々の食事を見直した）
- 吹き出物がほぼでなくなった
- 生理痛がなくなった（薬も飲まなくて済む）
- お通じが良くなって毎日快便
- 自然とスナック菓子や甘いものが欲しくなくなった。食べるときは質と量を選ぶように
- 病院に行くことがほとんどなくなった

# 断食はツライものと思っていないですか？

## 【よくある声】

- とにかく空腹に耐えるんですよね？
- 何も食べないからふらふらしませんか？
- 食べるのが大好きです。できますか？
- 我慢できるか心配です
- 身体に良さそうだけど耐えられますか？
- 忍耐力はあるので空腹でも大丈夫です！

## 【わたしの答え】

- そもそも空腹感がないので快適です！
- ふらふらしないためにドリンクを飲みます
- 食べられないが理由で挫折した人はいません
- 我慢のいらないファスティングです！
- 耐えてつらいならわたしもできません（笑）
- 忍耐力がなくてもファスティングできます

# ファスティングしたお客様の声

## 調子がいい！空腹感がない！

調子良いですー！！  
ほんと空腹感もないから、まだまだ続けれる  
感覚👍

空腹感と食欲が違うことに人生で初めて気付  
けました！！😮✨✨

おはようございます🌟  
順調に今のところきてます！  
マグマソルトおいしいですねー  
この塩好きです💖

いいね！: [terami\\_organic](#)  
ダイエット目的だったけど、体が生まれ変わった気  
分🎵  
お腹も空かなかっただし、やってよかった😊  
ご飯の質、少しずつ見直していこう✨

# ファスティングしたお客様の声 痩せました！

昨日

みほさんっっ ✨ お久しぶりです 🍷  
素敵なお手紙届きました★相変わらずバタバタしながら毎日過ごしてます 🌸 みほさんもお忙しい中本当にありがとうございます 🍷  
あのファスティングから体重が10kgちょっと落ちました 🍷 色々思考が変えられたのはみほさんとファスティングのおかげです！ 本当に感謝です～ 🍷 引き続き頑張ります ✨  
でもちょうどクリスマスやこれからの年末年始で少し気が緩んでいるので年明けあたりまたファスティングしたいなーって思っていたところのお手紙でビックリでした 🍷  
またぜひお願いしたいと思っています 🍷

17:07

順調！！  
からだは割とスッキリ感 体重も3.5キロは減ったー！

おはようございます。  
2週間のサポートありがとうございました。  
本当にやって良かった2週間でした。結果は-7kg ✨  
みほさんのアドバイスのおかげで、安心して取り組みました。食べるものの選び方、食べ方の意識も変わり、この結果を無駄にはしたくないので、早食い、ドカ食いを止めようと思います。

サポートありがとうございました！！！！

いちばんの変化は、体重かな ✨  
体重3.5kg、体脂肪3.1%減でした！  
この歳になると、1キロ減らすのも大変だけど、こんなに落ちるとは驚いた！！

減量平均  
男性 3～5kg  
女性 2～3.5kg

皆様、おはようございます！！

- ・体重-5キロ
- ・お腹壊していない（今のところw）
- ・食べ物を中心に生活してた自分に出会えた
- ・食べ物に対しての感謝が芽生えた

身体の声聞く💡このフレーズを体感できたことは今後の人生において有意義な時間になりました。



# 見た目の変化

\* 20代女性・断食5日間・2.5キロ減



ファスティング中は脂肪を燃えるので全身がすっきりします



# ファスティングの意味

## ファスティング＝絶食

一定期間、食事を断つことが断食の意味です。

あえてカラダを飢餓状態にすることで

本来カラダが持っている力を引き出し、全身のデトックスを促します。

ファスティングでのデトックス効果は非常に高いと言われています。

特に有害ミネラルの排毒力はとても高いです。

### カネミ油症事件（1968年福岡）

戦後最大の食品公害事件。

食用油のメーカーが製造する米ぬか油にダイオキシンやポリ塩化ビニルなどが混入。摂取した消費者は肝機能障害・神経障害、新生児の色素沈着などが発生した。

断食によって神経障害は95.6%、皮膚障害は83%改善した事例がある。

## ファスティングで期待されること

体内に長年蓄積された老廃物（有害ミネラルや添加物）の**デトックス**

脂肪燃焼・**ダイエット**効果

**美肌**・肌細胞の修復や再生

腸内環境の改善

**免疫力のアップ**（花粉症・アレルギーやアトピーの体質改善）

無精子症・**不妊症の改善**

**内臓の修復**や再生

脳が冴える、ストレスによる**精神疲労の回復**

新陳代謝の正常化

細胞レベルでのデトックスやリセット効果が期待できるといわれています

# ファスティングしたお客様の声

## カラダにうれしい変化が起こった！

断食をしての変化は

- \*宿便がでた。
- \*むくみがとれた。
- \*肌のくすみをとれた
- \*2キロ痩せた
- \*カラダが軽くなった
- \*食について勉強できた
- \*これから気をつけていくこともわかったなどなど...です❤️

相変わらずとても快適です🌸 肌もやっぱりトーンが上がったし、目覚めも良くなりました！生理の量もとても少ないです😌  
初日から比べるとドリンクがすごく甘く感じたりマグマソルトや梅干しがすごく塩辛く感じたり、味覚が変わったのかな？と思います。

もスッキリです💎 まだまだ食べなくてもいい気がしています！

髪の毛にツヤが出て、アホ毛が全然立ってないんですが、これもファスティング効果なんじゃないかな？  
スキニーデニムにちょっと余裕が出て、ウキウキです🌤️ お散歩して大根買ってきます🌤️

9:09

おかげで体重-2.8kg  
体脂肪-3.5%

ビックリするほど体脂肪が減ってます！  
今まで見た事ないほど減ってます。  
体調も良く、体が軽くなりました👧

こんにちは🌞

今朝は本当に寝起きの気分が良く、ハイのような感じで、ラジオ体操してヨガしてウォーキングして、洗濯2回回してから出勤しました🐰 自分でも気持ち悪いくらいよく動けています👊💎

便は一回きりで緩いのはまだ出ていないです。

生理は3日でピタリ終わり、今回は生理痛が全然なかったです。一週間前からの食事制限が効いているのかなと思っています🌤️

でもお肌と髪、それに朝の目覚めもスッキリです🌟  
鼻がつまってなかなか寝付けなかったのですが、それ程気にならないので嬉しかったですよ～

手の指が長年の使い痛みがあったのですが、ファスティングするとそれもなくなるんですよ～



# ファスティングしたお客様の声

## 痩せるだけじゃない新たな気づき

あとは、毎日お菓子食べてたけど、食べなくても大丈夫👉食べたいー!!!って思わなくなったのは、本当に良い!

なんとなく、チョコとか食べてたけどせっかく食べるなら、本当に食べたい物を食べようと思ったよー!  
特に、お菓子やパン等、、、

おはようございます😊  
色々なサポート、ありがとうございました💎!

今回のファスティングで食の大切さとありがたみ、何より私が食べることが大好きだったんだと実感する事ができました!

この度はありがとうございました!  
体重も体脂肪も減り、何をするのも軽々しく活動できる体になりました!保てるように食生活と運動を心がけます!

仕事のストレスとかお酒や食に向けることが多かったけど、案外なくてもいけるんだなーと感じました笑  
身体はもちろん、心にも余裕が持てるようになったのか、、、  
お酒辞めることはないと思いますが、ほどほどにしまーす!  
何よりムダな出費が減るのでお小遣いが減りません。大収穫です!!  
ありがとうございました😊

8:03

みほさん2週間、本当にありがとうございました👉

あっというまの2週間でした!  
みほさんのサポートがあったから不安なものもなくこの2週間を過ごすことができました🌈  
この期間から今まで、あれだけ甘いものと小麦に依存していた私が欲さなくなったことがなにより驚きと嬉しく思います👉  
こんなに食事に丁寧に向き合うことなんて何年も無かったので毎日が新鮮で身体の変化も目に見えることが何より楽しかったです👉  
色んなことを見つめ直すきっかけに間違いなくなりました🌸  
そしてよく噛むこと!これは本当に改めて習慣化させようと決めました👉

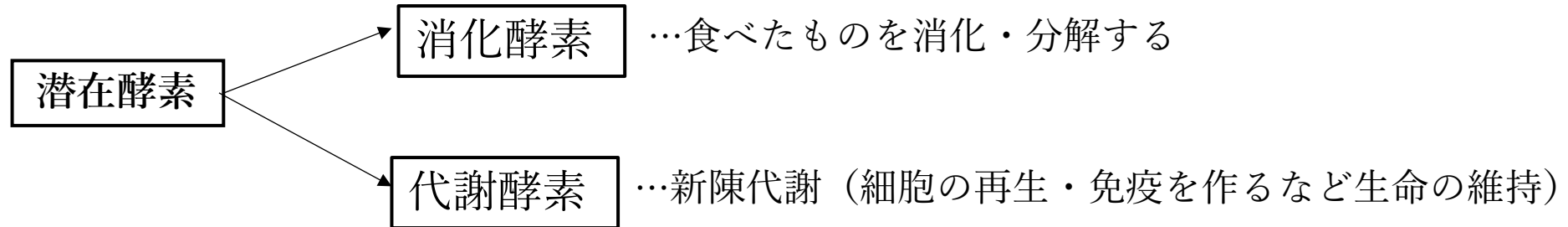
皆さんと2週間一緒に貴重な体験をさせていただけて本当に良かったです👉  
ありがとうございました👉  
私もまた再度ファスティングに挑戦したいと思っています👉  
本当に皆さん、この貴重な体験をありがとうございました👉

17:44

# ファスティングは体内酵素の働きと大きく関係します

## 酵素とは？

タンパク質の一種。人は生まれながらにして体内に**潜在酵素**を持っています



ファスティング中は消化酵素をほとんど使いません。  
そのため**代謝酵素がたくさん働き、新陳代謝が活発に。**

食べないことで身体のメンテナンスに短期集中し  
美容やダイエット、腸内環境の改善にたくさんのメリットが生むことができます。

# ファスティングがカラダに起こす10のこと



1. おなかグーグー



2. 若返りがスタート



3. サーチユイン遺伝子活性化



4. 内臓脂肪が燃焼



5. 脂肪毒の放出



6. 有害ミネラルの排出



7. 細胞修復スタート



8. 腸内リセット & 免疫アップ



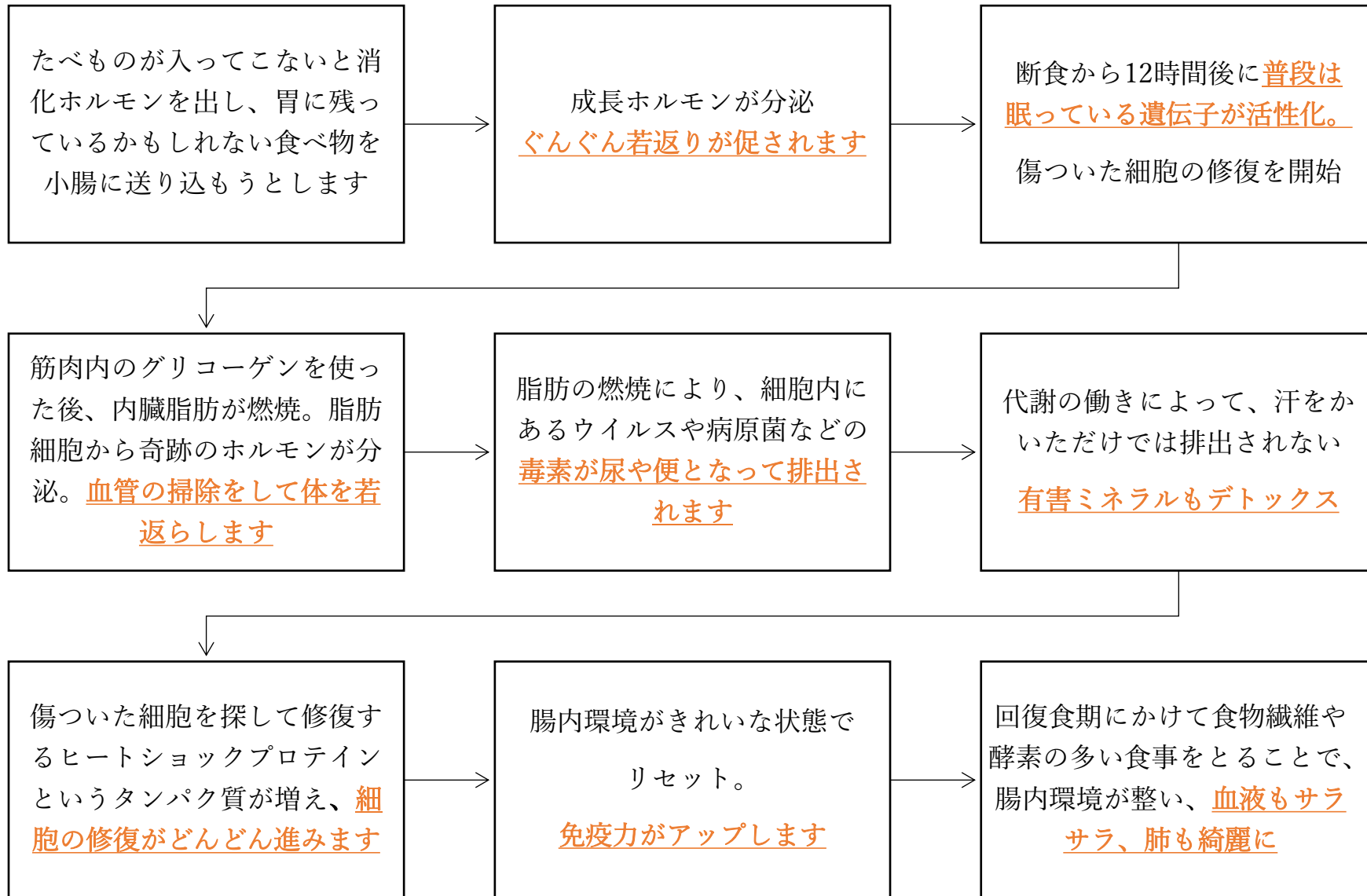
9. 血液サラサラ



10. 肺をきれいにする



# ファスティングがカラダに起こす10のこと



# ファスティングのやり方

ミネラルファスティングは飲まず食わずの絶食ではなく、  
必要最低限のエネルギーを専用のドリンクで補いながら行います

その他に

- ・サプリメントの摂取
- ・ミネラルウォーターを1日に2L以上
- ・天然塩、有機梅の摂取（ミネラル補給）

断食の効果を最大限引き出すため  
サプリメントなども補います。



# ファスティングの期間

トータル約2週間かけて体の大掃除！

## 準備食 2～7日

準備食を怠るとファスティング中の排毒量が変わってきます

## ファスティング期間 3～5日

ドリンクとサポートアイテムのみで過ごします

## 復食期間 3～7日

デトックスが終わり、赤ちゃんの内臓に戻った状態。  
スポンジのように吸収力が上がっているこの時期になにをどう食べるかが大切。

ファスティングは正しく行うことが大切

ネット情報や我流でやってしまうと排毒量に差が出たり、  
リバウンドに繋がったり危険な場合もあります。

正しく行い、正しく食べ物を選んでいくことが重要です



# ファスティングドリンクへのこだわり

100種類の

酵母菌・乳酸菌

脂肪燃焼

Lカルニチン

解毒の促進

M S M

代謝促進

マグネシウム



無農薬

自然栽培

2年の

発酵期間

発酵原液100%

# ファスティング中の思わぬトラブル

トラブルを防ぐために事前準備をし、サポートをします

頭痛・ふらつき・吹き出物・便秘・下痢・吐き気・寒気・口内炎  
などのマイナートラブルが一時的に起こるケースもあります



ご安心ください

その不安をなくすためにサポートしています。

すべて理由があって起こっているので、対処法もお伝えします。

# 安全・快適なファスティングのために あなた専用のマニュアルをつくります



## 断食1日目

■口にするものはドリンク+サポートアイテム！

酵素ドリンク	水	マグマソルト	梅干し	サプリメント
別紙で分量確認！ 6倍以上の水で 薄めて飲む	2L以上 常温が おすすめ！	1日50振り程度 ゆで卵味で 気分転換！	1日1個 しんどい時 2個まで	アミノマキア 1包 タウリン 1包 ビタミンB 2粒×2回

■特に不調がなくても…

**梅干し1個程度・マグマソルト少々・サプリメント類はなるべく摂るようにしましょう。**

翌日以降も回復食期間も、元気で快適な状態を保ちやすいです。

初日は眠気を感じやすいのでスローペースで過ごすと◎

### OK

#### お湯

腸をゆるめて便を出しやすくしましょう！

#### ハーブティー

ルイボス、ローズヒップ等ノンカフェインなら◎

### NG

#### 炭酸水・カフェイン

胃が刺激され、空腹感を引き起こしたり、  
気持ち悪くなることがあります



回復食期間が終わるまでの約2週間は**毎日2回の定期**メッセージを送ります

その他気になることがあればLINEでサポートします

# せっかくきれいになったカラダのために オーダーメイドの食生活アドバイスをします

\*1dayファスティングは対象外



## オーダーメイド食生活アドバイスブック

この度はファスティングに挑戦してくださり、ありがとうございました！  
せっかくきれいになったカラダを大切にいただき、  
健やかな日常生活をお送りください！  
私がお伝えする「シンプルファスティング」のベースは分子監査医学。  
「人の不調は食（栄養）の乱れからやってくる」という考え方の学問です。  
その人に合う食事をし、適切な栄養を摂ることが心と体を元気に保ってくれる  
という考え方の元、村上様へ今回のアドバイスをお届けします。  
なにが一つでもヒントになれば幸いです。

自覚症状に対するアドバイスや食材の選び方などを  
栄養の観点からお伝えします  
ずっと使って頂けるように心を込めてお作りします

PERSONAL

## 2週間プログラム(断食5日間)

### 〈ファスティングサポート内容〉

- ◆ 個別カウンセリング
- ◆ 専用マニュアル作成
- ◆ 1日2回のメッセージ&無制限のメッセージサポート (2週間)
- ◆ オーダーメイド食生活アドバイス

通常価格： ¥28,000 (税込)

### 〈断食専用ドリンク〉

- ◆ VENUS R'ED (720ml)  
…2本

¥15,120×2本

通常価格： ¥30,240 (税込)

### 〈サポート品〉

- ◆ マグマソルト
  - ◆ 自然農法梅干し
  - ◆ 有機ルイボスティー
  - ◆ アミノ酸サプリ
- など成功に導くためのアイテム

合計： ¥11,058相当

総計：69,298円 ⇒ **キャンペーン価格 60,000円**

お支払い：本申し込みから3日以内。銀行振込（分割や入金日の延長は応相談）



PERSONAL

## 12日間プログラム(断食3日間)

### 〈ファスティングサポート内容〉

- ◆ 個別カウンセリング
- ◆ 専用マニュアル作成
- ◆ 1日2回のメッセージ&無制限のメッセージサポート (2週間)
- ◆ オーダーメイド食生活アドバイス

通常価格： ¥25,000 (税込)

### 〈断食専用ドリンク〉

- ◆ VENUS R'ED (720ml)  
…1本

¥15,120×1本

通常価格： ¥15,120 (税込)

### 〈サポート品〉

- ◆ マグマソルト
  - ◆ 自然農法梅干し
  - ◆ 有機ルイボスティー
  - ◆ アミノ酸サプリ
- など成功に導くためのアイテム

合計： ¥9,997相当

総計：50,117円 ⇒ **キャンペーン価格 50,000円**

お支払い：本申し込みから3日以内。銀行振込（分割や入金日の延長は応相談）

# グループファスティングプログラム(断食5日間)

## 〈ファスティングサポート内容〉

- ◆ 個別カウンセリング
- ◆ 専用マニュアル作成
- ◆ 1日2回のメッセージ&無制限のメッセージサポート (2週間)
- ◆ オーダーメイド食生活アドバイス

通常価格： ¥28,000 (税込)

## 〈断食専用ドリンク〉

- ◆ VENUS R'ED (720ml)  
…2本

¥15,120×2本

通常価格： ¥30,240 (税込)

## 〈サポート品〉

- ◆ マグマソルト
  - ◆ 自然農法梅干し
  - ◆ 有機ルイボスティー
  - ◆ アミノ酸サプリ
- など成功に導くためのアイテム

合計： ¥11,058相当

総計：69,298円 ⇒ **モニター価格 50,000円 \*19,298円お得!**

(サポート期間終了後5日以内に感想をご提供をお約束頂ける方のみ)

お支払い：本申し込みから3日以内。銀行振込 (分割や入金日の延長は応相談)

# グループファスティングプログラム(断食5日間)

期間限定SNSモニター価格 (詳細はお尋ねください)

## 〈ファスティングサポート内容〉

- ◆ 個別カウンセリング
- ◆ 専用マニュアル作成
- ◆ 1日2回のメッセージ & 無制限のメッセージサポート (2週間)
- ◆ オーダーメイド食生活アドバイス

通常価格： ¥28,000 (税込)

## 〈断食専用ドリンク〉

- ◆ VENUS R'ED (720ml)  
…2本

¥15,120 × 2本

通常価格： ¥30,240 (税込)

## 〈サポート品〉

- ◆ マグマソルト
  - ◆ 自然農法梅干し
  - ◆ 有機ルイボスティー
  - ◆ アミノ酸サプリ
- など成功に導くためのアイテム
- 合計： ¥11,058相当

総計：69,298円 ⇒ SNSモニター価格 **49,000円** \*20,298円お得！

### 【適用条件例】

- ・ InstagramまたはFacebookでタグ付け投稿できる方
- ・ サポート期間中ストーリーズでメンション
- ・ 終了後5日以内にSNSで“てらにしみほ”をタグ付けして感想を投稿

お支払い：本申し込みから3日以内。銀行振込（分割や入金日の延長は応相談）

# 1dayグループファスティングプログラム(断食1日間)

## 〈ファスティングサポート内容〉

- ◆ 個別カウンセリング
- ◆ 専用マニュアル作成
- ◆ 1日2回のメッセージ & 無制限のメッセージサポート (2週間)

通常価格： ¥ 21,000 (税込)

## 〈断食専用ドリンク〉

- ◆ VENUS R'ED (720ml)  
…1本

¥ 15,120 × 1本

通常価格： ¥ 15,120 (税込)

総計：36,120円 ⇒ **モニター価格 15,120円** + 送料実費 **\*約20,000円お得!**

(サポート期間終了後5日以内に感想をご提供をお約束頂ける方のみ)

お支払い：本申し込みから3日以内。銀行振込 (分割や入金日の延長は応相談)

本来のあなたに出会う 断食5日間×3回

## 4か月プログラム

### 〈サポート内容〉

- ◆ 個別カウンセリング
- ◆ 専用マニュアル作成
- ◆ オーダーメイド食生活アドバイス
- ◆ 1日2回のメッセージ（断食期間中）
- ◆ 4か月間毎日メールサポート
- ◆ 期間中の質問無制限
- ◆ 月1回フォローカウンセリング（任意）

通常価格： ¥170,000（税込）

### 〈断食専用ドリンク〉

- ◆ VENUS R'ED（720ml）  
断食5日間3回分

通常価格： ¥90,720（税込）

### 〈サポート品〉

- ◆ マグマソルト
  - ◆ 自然農法梅干し
  - ◆ 乳酸菌サプリ
  - ◆ アミノ酸サプリ
- など成功に導くためのアイテム

合計： ¥20,186相当

本当にカラダを変えたい方へのみご案内します  
（お支払いについては応相談）



# ファスティングサポート規約

ファスティングプログラム中は注意事項の遵守をお願いします。注意事項を遵守しなかったために発生した損害などについては自己の責任で処理し、損害賠償請求などは一切受け付けませんのでご了承ください。

## 【注意事項】

- ◆ ファスティングは自己の責任の元で行って頂きます。
- ◆ ファスティングの目的はあくまでも健康増進や体質改善です。特定の医学的効果を期待する方はご遠慮ください。
- ◆ ファスティング中の過ごし方（水分補給・禁酒禁煙・ノンカフェインなど）や準備食・回復食期間の過ごし方についてはマイスターの指導をお守りください。
- ◆ 以下に該当される方にはファスティングプログラムを実施していません。
  - ・ 活動性肝炎、肝硬変、がん、やせ型の糖尿病、胃・十二指腸潰瘍の方
  - ・ 精神病、狭心症、心室性不正脈、その他すでに臓器障害を起こしている方
  - ・ 過去に心筋梗塞や脳卒中を起こした方
  - ・ 副腎皮質ホルモン剤投与中の方、その他投薬を中断すると危険のある方
  - ・ 妊娠中や中学生以下の方、またはマイスターが適さない体質や体調だと判断した方
- ◆ ご感想やお客様の声をSNS上で紹介させていただく場合がございます。（個人情報は公開いたしません）

お申込みと同時に上記規約にも同意とさせていただきます