

SELF MAINTENANCE

準備食も回復食もいらない
気軽にできるプチファスティングの方法などをご紹介します。
セルフメンテナンスの一つとしてご参考くださいませ。

Fasting Coach
Natural food coordinator
MIHO TERANISHI



ファスティングドリンクの活用方法

1. 16時間ファスティング

16時間何も食べない時間をつくることで胃腸を休めます。16時間程度あけることでオートファジーという古くなった細胞を作り替えてキレイにするリニューアル作業が行われます！

例えば夜20時に食べ終え、翌日のお昼12時までの16時間など。お好みの時間で気軽に取り入れられます。ドリンクは血糖値を下げすぎないように必ず使います。1食置き換えと同じようなファスティングです。

【ドリンクの飲み方】

ドリンク原液60～80m l を6倍以上の水で薄めて少しずつ飲みます。お腹が空く前に飲むのがポイント。準備食も回復食もいりません。

2. 24時間ファスティング

ロングファスティングはできないけど、内臓をしっかり休めたい時にオススメ。月に1回など定期的に取り入れると健康キープに。前後の食事は野菜メインで消化に良いものをチョイス。

【ドリンクの飲み方】

ドリンク原液250～300m l を6倍以上の水で薄めてちょこちょこ飲みをします。30分に2.3口含むように。継続的に飲むのがポイントです。



ファスティングドリンクの活用方法

3. 間食代わりに飲む

食事と食事の合間にこまめに飲むことで必要以上に血糖値を下げなくて済み、からだへの負担を和らげます。忙しくて食事がおろそかになりがちの方におすすめ。つつい何かつまんでしまう方も一度試してみてほしいドリンクの飲み方。

【ドリンクの飲み方】

ドリンク原液100mlを6倍以上の水で薄めて水分補給感覚で少しずつ飲みます。ほかにお茶や水を飲んでももちろんOK。絞ったレモンやお酢を垂らすとさわやかな味わいになります。

4. 腸内環境ケアに飲む

ドリンクの原液には約50億個の乳酸菌が含まれています！ヨーグルト1個で約10億とされているのでなんと5倍。朝イチ、夜寝る前などに継続的に摂ることで善玉菌の仲間を入れてあげることができます。お子さんももちろん飲んでだいじょうぶです。

【ドリンクの飲み方】

ドリンク原液30～50mlを6倍以上の水で薄めて飲みます。朝イチや寝る前に。炭酸水で割るとジュース感覚で飲めます。40度以下のぬるま湯で割ってもOKです。





Refine Cleanse VENUS RE'D premiere

(リファインクレンズ ヴィーナスレッドプレミア)

15,120yen/720ml

ヴィーナスレッドのこだわり

無農薬や自然栽培の野菜・果実や手摘みの野草を
110種類入れ、
専用樽で1年以上じっくり発酵熟成させたこだわりの酵素原液

ハイビスカスやローズヒップなど、
ビタミンCやポリフェノールが豊富な赤色素材を35種厳選配合

白砂糖・保存料・香料・着色料・人工甘味料等は一切不使用。
安心安全な10項目のフリー処方

希少な天然原液を使用しているため、
上質で多様な乳酸菌類が豊富に含まれています。

味は甘いですが、黒糖由来のショ糖（消化器官や体に負担をかける）は
発酵期間の間にブドウ糖・果糖（身体に負担をかけない糖類）へ
完全に分解・除去されているため、安心して飲んでいただけます。
熱や酸にも強い乳酸菌が活着しているので、腸内を整えることにも有効です。

さらに、ファスティング中の体内に重要な成分が豊富。
エネルギー代謝や解毒、血流などに重要な必須ミネラルであるマグネシウム、
解毒物質グルタチオンの体内合成に重要なMSM、脂肪燃焼やエネルギー産
生に必ず必要となるL-カルニチン、
多種多様なミネラルを有するフルボ酸が含まれています。