

正しく飲んで効果を高める！

# ファスティング商品の摂取方法

## MANA酵素・MANA premium クリスタルザイムKALA (KALA酵素)

### ファスティング期間中

ポイントは4つです。

- ① 基本摂取量を、
- ② 良質な水やぬるま湯で、
- ③ 4～6倍に希釈し、
- ④ 朝起きてから夜寝るまでの間で可能な限り均等に摂取していきます。

**基本摂取量** MANA酵素 330ml / 日 ・ MANA premium 250～330ml / 日  
クリスタルザイムKALA 240ml / 日

#### 良質な水やぬるま湯とは？

水道水は残留塩素やトリハロメタンなどを含む場合があります。浄水器を使用するか、ミネラルウォーターで希釈しましょう。炭酸水での希釈もお控えください。刺激によって内臓の休息が妨げられてしまいます。

#### 不調時の対処として

ファスティング中に頭痛や吐き気が出た場合には、頓服薬のような使い方ができます。10ml程度を希釈せずに2時間に1回程度追加で摂取し、様子をみましょう。

#### 開封後の保管方法

基本摂取量を1日持ち歩く程度であれば常温で問題ありません。開封済みの瓶を3日以上置いておく場合には要冷蔵となります。

空のペットボトルを数本用意しておくとう便利！



### ファスティング期間外

**基本摂取量** 20～30ml / 日  
準備食・回復食での一食置き換え、半日ファスティング、美容目的などで毎日摂取する場合

## ファスティングチャージ アミノマキア

### ファスティング期間中

ファスティング期間を無理なく過ごすため

2包 / 日 (起床時1包・就寝前1包)

#### 状況に応じて

頓服薬のように使用できます。

- ✓ 疲れや眠気を感じたとき…1包
- ✓ 空腹感に耐えられないとき…1包
- ✓ 激しい運動の前後…1～2包

### ファスティング期間外

- ✓ 食事の置き換え(半日ファスティング)として…1包
- ✓ デトックス効果や美容効果を高めるため…1包 (就寝前)
- ✓ 疲れや眠気を感じたとき…1包
- ✓ 空腹感に耐えられそうにないとき…1包
- ✓ 激しい運動の前後…1～2包

#### 就寝前の補給

就寝中は傷んだ細胞が修復されたり新しい細胞が作られたりなど、新陳代謝によって体のメンテナンスが行われます。私達の体の1/3(水分を除く)はタンパク質でできており、肌も髪も筋肉も内臓もその原料となるアミノ酸から作られます。就寝前にアミノ酸を補給しておくことで、そのメンテナンスが滞りなく行えるようになります。

#### 慢性的な疲れがある場合

普段、起床直後から慢性的な疲れを感じている方は、プログラム開始前から準備食最終日まで、起床時1包、就寝前1包を摂取してください。



## グレートマグネシウム

### ファスティング期間中

**基本摂取量** 10～20滴(1～2ml)程度 / 日

一度に摂取するのではなく、お茶やファスティング用ドリンクに加えて1日の中で均等に摂取しましょう。ファスティングの効果を高め、不調の予防や改善に役立ちます。

### ファスティング期間外

**基本摂取量** 10～20滴(1～2ml)程度 / 日

準備食、回復食時にしっかりと摂取していくとファスティングの効果が高まります。炊飯時に3滴入れればマグネシウムたっぷりのご飯が炊きあがります。山田豊文先生イチオシ。

半日ファスティングをスタートしてみたい方へ！

## 一食置き換え最強ドリンク

断食道場のスタッフも飲んでいる、空腹感を抑え、朝からエネルギーに動けるファスティング初心者にもおすすめのドリンクです。



体に必要なのは食事ではなく栄養！

レシピ

- ・ マナ酵素 20～30ml
- ・ グレートマグネシウム 10滴
- ・ アミノマキア 1包
- ・ 水 100ml～300ml程度 (お好みの量でOK)





## ヒマラヤ マグマソルト



### ファスティング期間中

摂取タイミングは「しょっぱいものが欲しい」と感じた時です。これは体が塩分の不足を感じ、摂取を求めているサインです。

但し、1日の摂取量は、厚生労働省の基準である女性6.5g、男性7.5gを超えない範囲に留めてください。

#### 不調時の対処として

ミネラルバランスの乱れが原因で不調が出ている場合にはマグマソルトの摂取で改善する場合がございます。(マグマソルトは天然の岩塩のため、Na以外にも様々なミネラルを含んでいます。)

具合の悪さを感じたときには、一振り舐めてみましょう。

### ファスティング期間外

他の岩塩と同様にお料理やサラダなどにお使いいただけます。準備食や回復食の段階ではオートミールやおかゆに1〜2振りかけることで、美味しく不足しがちなミネラルを手軽に摂取できます。

## 無添加お粥シリーズ



準備食・回復食では1袋の半量程度が適量です。お湯を加えてかき混ぜ、とろとろに!

## スーパーオメガ3

#### 基本摂取量

3〜6カプセル / 日

ファスティングでリセットした体内の必須脂肪酸バランス(オメガ3:オメガ6バランス)を整えるために使用します。夕食後または就寝前の摂取が効果的です。

ファスティング期間中は摂取せず、回復食3日目以降から摂取してください。

## オーガニック ヘンププロテイン MANAWA

#### 基本摂取量

カレースプーン山盛り  
2杯〜4杯(15g〜30g)程度

ファスティング期間中は摂取せず、回復食3日目以降から徐々に通常量に戻してください。アスリートやボディビルダーの方は目的に合わせて摂取量をご調整ください。

## MANA酵素プレミアム 燕美妃

### ファスティング期間中

美容目的のファスティングに!

**基本摂取量** 4回(朝・昼・晩・就寝前)… 1包 / 日

MANA酵素やKALAでのファスティングに、追加で摂取してください。復食期(回復食期間)も同様です。(1日最大5包程度まで。アミノマキア併用可。)

#### ファスティングに耐えられないとき

ファスティング中にどうしても耐えられず手元にあるものを食べてしまうくらいなら、一旦燕美妃を摂取して、もう1回頑張ってみましょう!どうしてもおやつが食べたくなったとき、疲れを感じたとき、空腹感に耐えられないときなどに1包を摂取してください。



### ファスティング期間外

半日ファスティング・一食置き換えに!

**基本摂取量** 朝食や夕食の置き換えとして…1包

## マルチミネラル ビタミン

#### 基本摂取量

3〜6カプセル / 日

ビタミン不足・ミネラル不足を総合的に解消するための基礎サプリメントです。食中または食後の摂取を推奨します。不摂生により日々の体調が優れない場合には、まず最初の2ヶ月間、1日6カプセルを目安にお飲みください。

固形物のため、基本的にファスティング期間中は摂取しません。目的に応じて摂取が必要な場合には、粉末をカプセルから出してファスティングドリンクに溶かして摂取しても構いません。

## ルイボスティ Pono

ノンカフェインのためファスティング中でもお飲みいただけます。MANA酵素やKALAの味に飽きてきたときには、ぬるめのルイボスティで希釈しても問題ありません。



躍る断食道場

アルパカファスティング

Japan Fasting Laboratory Ltd.



商品の特徵やより詳しい摂取方法、  
その他の商品についてはWEBサイトをご確認ください。

日本断食研究所 ファスティングショップ



<https://fasting-shop.com>

