

美人通信 2021 VOL.3

みなさんこんにちは！美人研究所です。
今回の美人通信は春にオススメしたい
「ファスティング」についてです。



なぜ、デトックスの春なの？ デトックス… 解毒・浄化

冬の間、身体は寒さから身を守る為 脂肪がつきやすく 新陳代謝や血流が滞り老廃物や毒素を体の中に溜め込みます。冬から春になると次第に気温も上昇しカラダが保温しておく必要がなくなるので 冬の間溜め込んだ老廃物や毒素を排出しようとするのです。まさに!!

Point

デトックスに適しているのが 春
ファスティングはデトックスと内臓の休息が一番の目的

ファスティングにMBPが最適な理由

固形物を取らずに必要な栄養素を取るファスティングには、植物発酵エキスのMBPが最適!! 添加物・白砂糖など不要なものが含まれておらず内臓を休ませながら空腹感を抑え 酢酸が体を温めて体内をリセットします。

ファスティングに向かない方もいます。

- ・妊娠している、もしくは可能性がある人
- ・服用中のお薬がある人
- ・過去に心筋梗塞、脳卒中を患ったことがある人
- ・心臓・肺・肝臓、腎臓、胃腸になんらかの障害がある人

10年以上はかかりついで等へのご相談をお受けします。



デトックスの春!! 美人研究所スタッフN子のリアルファスティングレポート!!

◆ファスティングのHow toは同封のファスティングガイドをご参照下さい
今回スタッフN子が挑戦したプランは

・2児の母
・たばこを吸ったことあり
・ファスティング経験あり
・過去2回あり!
(グリーン4〜5日、お昼) スタッフN子(35)
163cm

A 1Week ファスティング

	MBP	食事	体調など
準備期間 2日	朝昼晩 3本〜4本	和食 (マゴワヤサイを意識し)	体重 55.6kg 体脂肪 27%
実施期間 3日	朝昼晩 3本を500mlのお水に入れる それを1日に4本(計2リットル) 朝・昼・夕方・晩 = 各1本ずつ そのまま飲む	MBP 合計 16本	・トイレの回数(増) ・空腹感(少し有) ・頭痛なし ・足のむくみなし ・日に日に身体が軽い
回復期間 2日	朝昼晩 3〜4本	具なしみそ汁 ずりおろしリンゴ 玄米がゆ (液体→固形へ)	・目覚めが爽快!! ・頭も身体もスッキリ 体重 52.9kg 体脂肪 23.2%

感想 過去2回のファスティングでは頭痛がすごくとても辛かったが今回はNO頭痛でとても快適なファスティングができた。日に日に身体がスッキリしていくのが実感でき足の浮腫みも消え驚く程軽く感じた。MBPはファスティングの強い味方だと改めて確信した。

春と言えば花粉症も1つ!!

腸内細菌のバランス悪化で免疫機能が低下
免疫細胞の防御反応としてアレルギーが発生!!

MBPを継続して飲んで頂くことで腸内細菌のバランスが整い免疫もUP!!

理想的なバランス!!

😊 2 : 😐 7 : 😞 1
善玉菌 日和菌 悪玉菌

ご愛飲頂いているお客様から...
『花粉症の症状が激的に軽減した、改善された』
など多数女喜びお声を頂いています♡