

朝だけ

人参プチ断食で健康に

食べすぎは万病の元。断食でデトックスを。

「腹八分に病なし、腹十二分に医者足らず」ということわざがあるように、食べすぎは万病の元だと云われています。

食べ物の消化・吸収はとても大きなエネルギーを必要とするので、現代人の食生活では胃腸は毎日酷使され疲労気味。

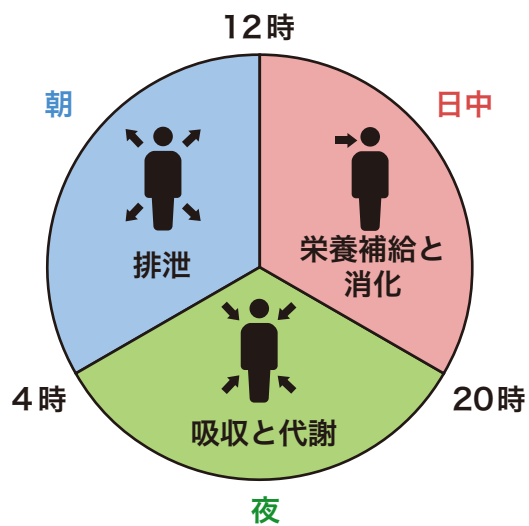
また、栄養の吸収ばかりしていると、老廃物の排出がうまくいかずに巡りが悪くなりがちに。たまには断食で胃腸を休め、排泄を促進することが大切です。



朝の時間帯に胃腸を休めるのがカギ。

1日の中で食事を減らすなら、「朝」がおすすめ。寝起きは目ヤニが出たり、尿が濃かったりするところからも分かるように朝は身体のお老廃物を排出する機能が活発な時間帯。この時間に胃腸を休めて排泄を促すことで、デトックス効果が期待できます。

人間の腸内リズム



朝食を軽くして排泄を促しましょう！

朝だけプチ断食には

「エネルギー源の糖質」と「ミネラル類」を両方補える人参ジュースが最適。

人参ジュースがおすすめな3つの理由

①胃腸にやさしい

ジュースは胃腸を休めるのにぴったり

②身体を温める効果

冷え性体質の日本人には根菜が◎

③栄養バランス◎

βカロテンを筆頭にビタミン・ミネラルが豊富



断食といっても、まったく何も食べないという過酷なものではありません。胃腸を休めつつ、エネルギー

源になる糖質やミネラル群を補うために、朝食がわりに人参ジュースを摂るのがおすすめです。

※プチ断食を行う際は、必ず自己責任のもと無理せず実施してください。参考：医者いらずの「にんじんジュース」健康法 (PHP 文庫 石原結實 著)