

スタッフの感想

「目覚めがよくなった！」

全く無理が無く実施できました。4日目の朝から目覚めがよくなり、起きた直後に活動的になれました。5日目の朝、びっくりするくらいの便がでました。

スタッフ 羽原



「目がすっきりした！」

ビタミンAの恩恵でしょうか？目がスッキリしました。便秘も解消し、肌の調子もいいです。あと、朝食の時間を読書などに使えるのが個人的にとっても良いと思います。

スタッフ 白石



「ごはんが美味しく食べられた！」

消化が遅くお腹が張りやすいのですが、いつもより空腹感を感じることができ、ごはんをおいしく食べられました。ただ、昼や夜にいつも以上に食べてしまう感覚もありました…。

スタッフ 迫川



「期待した効果は…でも嬉しい結果が！」

粘膜に良いと聞く人参で喉の不調が良くなればと思いましたが、その効果は感じられませんでした。でも体重減や肌ツヤ、朝の目覚め等他で充分嬉しい効果を感じることができました。

スタッフ 前田



まとめ

体調や悩みによって結果は様々でしたが、挑戦したほとんどのスタッフが1週間で何らかの良い体調の変化を感じることができました。「健康のためにもっと続けたい」とその後も継続しているスタッフもいるほど！朝食を置き換える簡単な方法なので、ぜひ一度まずは数日間からお試しされるのはいかがでしょうか？

スタッフ大西

順造選スタッフが 人参置き換え断食 に挑戦！

プチ断食の目的＝ダイエットではありません。

もちろん普段より食事量が減るので、多少は痩せる可能性はありますが、睡眠時間も含んだ16時間固形物を食べないことで空腹時間を作り、不眠不休で働く胃腸を休ませ、**身体の本来の機能を取り戻す**ことがプチ断食の目的です。**免疫力向上**や**便秘解消**など様々なメリットがあるとも云われています！

朝食を置き換えるだけなら、ストレスなく臨めそうですね！
なんだか体調が…というあなたも、一度チャレンジしてみませんか？



人参置き換え断食の方法



ただし、右記の方は断食には向きませんので、お医者様にご相談ください。

- ☑ 妊娠している方、その可能性がある方
- ☑ お薬を服用中の方
- ☑ 心筋梗塞、脳卒中を起こした事がある方
- ☑ 心臓、肺、肝臓、腎臓、胃腸に何らかの障害がある方