



【 オンラインファスティング・概要 】

◆ 指導方法 ◆

□ Facebook メッセンジャーかライングループを使用。

※どちらも使用していないかたは個別でご相談下さい。

« 6日間コース »

- ・準備期・・・1日間
- ・断食期・・・3日間
- ・回復期・・・2日間

※初心者だけファスティングをしっかり習いたい人向け。

« 3日間コース »

- ・準備期・・・1日間
- ・断食期・・・1日間
- ・回復期・・・1日間

※興味はあるけど今回は軽めにファスティングを体験してみたい人向け。

※どちらのコースも個別事前ヒアリングシートにてファスティング内容を個々に調整させていただきます。

«どんな効果が期待できるの？»

□胃腸の休息効果

胃腸は常に私たちが口にするものに対して消火・吸収・排泄などを適切に行い、それにより身体に不要な老廃物を体外に排出したり、身体に必要な栄養素をとり入れ身体を健康に保てるように働いてくれています。食事の摂取量が多くなったり、常に食べ物が胃に入っている状態ですと、胃腸は常時消火・吸収・排泄処理に追われ、休まる暇がありません。結果、機能の衰えや不具合が生じる可能性が高くなってしまいますので、休息を定期的に取り入れていくことはとても大事な考え方と言えます。

□美肌効果

腸の機能が低下していることで、老廃物を上手く代謝できず、本来外に排出するはずの毒素が血中に逆流してしまうことによる肌荒れやニキビ、体臭などが、腸がキレイになることにより改善していく可能性大。

□精神安定効果

普段は副交感神経が優位になっていますが、空腹状態のときは交感神経が優位になる為、乱れた自律神経のバランスがとれ、それにより精神的な不調も改善される可能性が高い。（脳派も変化）

□オートファジー効果による持病の改善効果

断食をすることで、細胞が壊れたタンパク質や古いミトコンドリアなどを自身に取り込み、そこから新しい正常な細胞を作り出すという、細胞の修復機能が発動する為、身体で起きている不具合が改善されていく可能性が高い。

«以下論文による見解のピックアップ»

南カリフォルニア大学・研究チームの論文では、断食で免疫細胞が再生されることにより心血管の状態が改善され、持久力が向上するほか血圧の低下や炎症の改善効果が期待できるとされている。（古い免疫細胞を一掃するには 3 日間程度かかるとも発表している）

また、ジョンズ・ホプキンス大学医学部が、米医学誌で発表した論文でも、間欠的断食による心臓疾患系の状態改善・糖尿病や肥満の緩和・認知症機能の上昇・肉体的なパフォーマンスの向上・ストレスと炎症に対する抵抗力の向上・フリーラジカル生成への抑制

効果・記憶力の改善&向上・神経炎症の緩和・血糖のレベルを制御する効果、などなど、健康に対して様々な好ましい影響を生むかもしれないとされている。（こちらでは3日かけなくても断続的な断食で同じ効果が得られるとしている）

□ 五感の感度の向上効果

食べ物の味、匂い、普段聞こえていた音、見えている色の濃さ、触った感覚などなど、五感の感度が通常より敏感になるという経験をする可能性大。

« こんな方におススメです »

- 肌質改善に興味がある方（とにかく肌質アップグレード）
- 短期集中で腸内デトックスしたいと思っていた方
- 肝臓を休ませたいと思っていた方
- 短期間で健康的に痩せたい方
- 自己流ではなく理論を学びながら断食を体験したいと思っていた方
- 思考をクリアにしたいと思っていた方
- 治療の一環として断食をとり入れようと思っていた方
- 身体に良さそうだから一度体験してみたいと考えていた方
- とにかく痩せて自分の好きな洋服を悩まず着こなしたいと思っている方
- 一人じゃ不安なのでグループなど、同志と一緒に体験したいと思っている方



◀ 全体的な流れ ▶

- ① 申し込みフォームから申し込む
- ② 問題なければ入金
- ③ 個別ヒアリングシートを記入（変えた方がよい部分あれば電話にてヒアリング有り）
- ④ ファスティング内容の詳細を個々に配布
- ⑤ ファスティング当日～終了までの期間オンラインサポート

※期間中、ファスティングでわからない部分や聞きたいことなどあればグループ内、個別、どちらからでも何でも聞いていただいて大丈夫です。

◀ お申し込み方法 ▶

下記のフォームよりお申し込みお願い致します。

<https://maroon-ex.jp/fx40303/s39rrq>

◀ 料金 ▶

・6日間コース：48000円（税込）

（紹介者割適用：36000円）

※初心者だけどファスティングをしっかり習いたい人向け

・3日間コース：30000円（税込）

（紹介者割適用：25000円）

※興味はあるけど今回は軽めにファスティングを体験してみたい人向け

※紹介者がいる方は**割引適用額**となりますので必ずフォームのご紹介者記入欄にご記入
お願い致します。

リピート参加をご検討の方については、受講された日から一年以内であれば

・6日間コース：16000円（税込）

・3日間コース：10000円（税込）

にて再参加いただけます。

以上、概要となっておりますのでご検討いただければと思います。

参加者の声



Chika Minamina

18分前

【人生初のファスティングに挑戦】✕自粛生活でstartした新習慣①

先週1週間は初めてのファスティングに挑戦しました🌟自粛生活という制限された環境下でのファスティングは絶好のタイミングでもありました^^

個人で素晴らしいプロの管理栄養士をされている🌟

奥寺 あさみさんにご指導いただき、仲間とグループでのオンラインセッションで始まる前から終わりまで本当に細かいところまで丁寧に指導していただきましたので、ご紹介させていただきます😊

私はダイエット目的ではなく、デトックスや体内環境を整えることを重要視していましたが、回復食後も体重は落ち、結果として8日で-4Kgまで落ちました❤️10年ぶりくらいの数字ですw

しかも何より嬉しいのは凹んで欲しいウエスト周りが1番落ちたことです🌟🌟

なので、同じ体重でも10年前より良い体型かも?!

驚いたのはそれだけではなく、視界や頭のクリアさや気分もとても前向きになれていること。細胞が活性化されたのが実感できました❤️

いやあああとは言えとは言え、、

とても理に叶ったファスティングだったので、何と

とても理に叶ったファスティングだったので、何かドリンクとかは一切無しだったので😅やはり完全絶食中はやはりキツかった時もありました💧💧

そんな時に支えてくれたのは共にファスティングをしていた仲間です^^毎晩オンラインの雑談をしながら(でもほぼ食べ物話になってしまうのが笑える)励まし合えたのはめちゃめちゃ大きいです😊初めての方や1で行うのに不安のある方はグループファスティング超おすすめです!!

そして、何よりあさみさんの知識の奥深さ!!!どんな成分が私たちにどんな影響をしているのかを具体的に説明してくださったので、とても納得しながら、自分を鼓舞できたのも大きいです。

それと同時に、普段の自分の食生活への反省も多々あり😊

食べ物って本当にありがたいものでありながら、忙しい時や他に気が入ってしまっているとおざなりにもなりがち。。。

改めて、日々の取り入れ方、食べ合わせ、食べてはいけないものなど、食についてもなかなか知り得ない情報を教えていただき、本当に勉強になった1週間でした❤️

これからのニューノーマルな時代、私のニューノーマルにもファスティングを習慣に取り入れて自分の身体をもっと労わり、さらに健康的な生活を目指していきたいと思います🙏

あさみさん、そして仲間みんなに改めて感謝で

あさみさん、本当に細やかなアドバイス、沢山の貴重な情報をありがとうございました😊🌟食に対して、身体に対してもより一層の感心と理解を得られました!

最終日、頭も身体もスッキリしていて、5歳くらい若返った感覚です笑これからも定期的にやっていきたいと思えます❤️

うかいでお会いするのを楽しみにしています😊🌟



あさみさん

本当に最初から最後までずっと付き添って頂き、ありがとうございました😊

最終日の今日は改めてフルーツや野菜の甘みと美味しさをしみじみと噛み締めました。

断食中の三日間は食べ物以外何も考えられず、苦しかったけど、今は直ぐに満腹になります。

最終日には15日から6日間でマイナス4.3キロになり、本当に嬉しいです!



井村 よーすけ

【First Fasting】

初めて、6日間のファスティングに挑戦しました😊
プロ栄養士の 奥寺 あさみ さんのアドバイスの
もと、
ミネラルファスティングをしました😊

結果、
ファスティングの6日間で3.6キロ減
あさみさんからの食事アドバイスを頂いた期間も合
わせると10日間で4.8キロ減
に成功しました!!!😊😊😊
今年の年始から減量していたので、8キロ近く減量
しました（まだ社会人なりたての時よりは太っている
ので、これからも減らしていきます笑）

ファスティングって酵素ドリンクを飲まないといけ
ないって思っていたのですが、
なくてもできるということで今回、友人何人かで一
緒にチャレンジ😊
あんまり栄養ドリンクに頼りたくないかと思ってい
たのでこのファスティングは非常に僕にとって良
かったです!😊
酵素なしなので体調面に問題出る可能性があります
が、
そこはしっかりあさみさんの個別フォローで全員結
果出ています😊😊

何よりこの期間を通して、
普段食べる食についてたくさんのアドバイスをいた
だきました😊

あさみさんは、栄養士というより、健康マニア笑
めっちゃ詳しい、食材の食べ合わせから、食べない方
がいい食材、食べる時間、使う調味料など、
プロの中のプロの栄養士さんだと思いました😊
そんなあさみさんからアドバイスをもらえたので、
かなり健康に対する意識が変わりました笑

健康になりたい人、酵素なしファスティングをした
い人はぜひアドバイス受けて欲しいです😊
僕も短期ファスティングも定期的に取り入れていこ
うと思います😊

友人とチームでやることで、何気ないことも誘惑に
負けずにやれました👍

みんなでやるっていうのはいいですねって改めて
思った6日間でした😊
ほんま良かったのでシェアさせてもらいました😊

あさみんさん、本当にありがとうござ
いました😊🌟🌟🌟

個人的には酵素ドリンクなしのファ
スティングは初めてだったんです
が、過去最大級に効果が出たファ
スティングでした😊

是非定期的によろしくお願いま
す😊🌟

またお会いできるの楽しみにしてま
す😊

そして仲間と一緒にやるのが何より
心強い笑

1人でやる時はメンタルきつかった
から...😊笑

皆さん、ありがとうございました!!

あさみんさん、ありがとうございま
した!!

私も酵素ドリンクなしは初めてでし
たが、最初の辛さは今回の方が辛
かったけど、
終わった後は今回の方が楽です!! 飢
餓感がないので、体重もキープ出来
てるし、変な食欲もないです👍
私も過去最大の結果で本当に嬉しい
です😊

あと、フルーツ、野菜を沢山使った
手作りのご飯に変わって
子供達が健康的な食事になりそうで
嬉しいです😊

*以前は面倒だとピザとってたり...今
はピザ食べたくありません!

ぜひぜひ、うかいやその他でもまた
よろしくお願いします😊



◀ 期間中のグループチャット模様 ▶

※こんなイメージです。参考までに^^

あさみんさん 皆さま
ありがとうございました😊

明日から 頑張りましょう！

井村 よーすけ

あさみんさんありがとうございました😊
頑張りましょー！
なんかできる気しかしないっすね笑

お風呂の時間電話もおもしろいですねー

Sayaka Matsunaga

あさみんさん、ありがとうございました！！

一口でも食べたら肝臓発動！
がんばりますー！！

Chika Minamina

色々教えていただいて、イメージが湧きました！ありがとうございました❤️

3日後の変化を乗りに頑張りましょー！ありがとうございました😊

了解です！減らしませーず

Chika Minamina

めちゃめちゃ美味しい〜大根甘い〜❤️レモン追加しますw

Chika Minamina

ブロッコリーもいつも食べてるより味が濃く感じます！ファスティング明けの味覚すごいですね〜😊

↪ Chika Minaminaさんに返信しました

ブロッコリーもいつも食べてるより味が濃く感じます！ファスティング明けの味覚すごいですね〜😊

間違いないです！😊❤️

木 午後1:27

柴田桃子

キャベツも甘い！
魚、しいたけの味が非常に濃く感じます。しかも直ぐにお腹がいっぱいになる！

すでに1週間で体重が4キロから2キロに減りました！！マイナス4キロはヤバイです

加納卓治

野菜と魚が嬉しいすぎる😊

↪ Chika Minaminaさんに返信しました

良いですね！！♪レモンももっとがっつり加えてしほると良いですよ！❤️

柴田桃子

驚異的な減り方です！
今までいかに食べ方に意識がなかったか 猛反省中。

塩レモン水🍋も 噛むように一口一口ゆっくり飲むようになりました！

今は 塩やレモンの味が強く感じます！

柴田桃子

明日から 固形物が食べられるだけで、天国のようですね！😊

柴田桃子

今からランチでーす！
白身魚のキノコホイル焼き、キャベツの焼き海苔サラダ、ブロッコリーとサツマイモ蒸し、白菜の漬物、アボカド🥑です



井村 よーすけ

あさみんさん、2日間回復食で土曜の食事って何か意識することってありますか？
普通に食べれないとは思いますが何かあればと思ひまして

Sayaka Matsunagaさんから返信がありました

私も3kg減でした

Sayaka Matsunaga

マヨネーズは2日目から使ってもokでしょうか？

井村 よーすけさんに返信しました

あさみんさん、2日間回復食で土



体重がファスティング明けで2キロ減りました〜これ維持したいな^^

4

Sayaka Matsunaga

私も体重-3.4kg！
嬉しすぎる😄キープしたいよね！！
朝の塩レモン水&フルーツ、昼夜の食べ合わせを気をつけていけばキープできると、あさみんさんに教わりました！

5

本午前8:26

加納卓治

俺も準備期から-3.2kg、気を付け始めた1週間前からは-5.5kg！
いかに不摂生してたかだな

5

バター&マーガリン盛り上がっていますね(笑)
ここら辺の脂質の話はかなり奥深くでそれだけで日がくってしまうレベルですが、私の見解から結論付けると、バターはOK、マーガリンはNGです。
バターはトランス脂肪酸入っているといっしょに自然にあるシス型の

アブラナ科がメインでとれていれば全然大丈夫ですよ

2

水 午後8:18

井村 よーすけさんから返信がありました

蒸した野菜と茹でた野菜の栄養価ちがうので間違いなく蒸し器オススメです(^ ^)

そうなんですね！！

蒸し器手に入らなかったんで昼だけは茹でて食べます
夜までにはAmazonで注文したので届くと信じています

水 午後10:29

井村 よーすけ

僕、体重今測ったら4キロ減です
あさみんさんの食のアドバイスを受けてから、パスタ類抜いてからは-5.3キロ落ちてます
体調も悪くないので、回復食で太らないように、胃を休めつつ調整します



ファスティング経過報告ですが、昨日、ファスティング終了二日目でしたが、まだ体重減ってます！
これまで回復期にはおかゆメインでしたが、今回はあさみんさんの助言のもと、
[redacted] をとりました。
体感としてはおかゆを食べたときより調子が良いです！

午前9:36



おかゆのときは、もっと食べたくなっていましたが、今回は急に食欲が爆発することもなく、気持ち的にも楽でした。

午前9:36



この[redacted]、かなりよいですね！あさみんさん、ありがとうございます

午前9:37



実は酵素ファスティングの時から、おかゆを、つまり思い切り白米を一番最初に口にしてよいのか？という疑問がありましたし、おかゆを回復でたべると、ファスティング期より空腹感がまし、かなり精神的にきつなくなりました。

理論も必要ですが体感するのが一番わかりやすくてよいですね！

おかげで、かなりカラダが軽かんじます！

午前9:39