

# 4 days ファスティング

## 4日間メニュー

### 1日目 導入期

朝 和食（通常通り） + ベース 1袋 + アシスト① 1袋

昼 和食（通常通り） + ベース 1袋

夜 プロテイン 1さじ + ベース 1袋 + アシスト② 1袋

【プロテインの飲み方】無調整豆乳300ml+あまさけ100ml+プロテイン1さじを加えてシェイク ※お好みで有機黒大豆香琲 or プレバイオファイバー  
● 漢方茶きんきん茶1日1包500ml~1000ml ● 海塩(1日数回摂取)

### 2~3日目 断食期 2日間

朝 プロテイン 1さじ + ベース 1袋 + アシスト① 1袋

昼 プロテイン 1さじ + ベース 1袋

夜 プロテイン 1さじ + ベース 1袋 + アシスト② 1袋

【プロテインの飲み方】無調整豆乳300ml+あまさけ100ml+プロテイン1さじを加えてシェイク ※お好みで有機黒大豆香琲 or プレバイオファイバー  
● 漢方茶こんこん茶1日1包500ml~1000ml ● 海塩(1日数回摂取)

### 4日目 回復期

朝 生フルーツ + 生野菜 + 大根おろし + ベース 1袋 + アシスト① 1袋

昼 薬膳粥 + ベース 1袋

夜 プロテイン 2さじ + ベース 1袋 + アシスト② 1袋

【プロテインの飲み方】無調整豆乳300ml+あまさけ100ml+プロテイン2さじを加えてシェイク ※お好みで有機黒大豆香琲 or プレバイオファイバー  
● 漢方茶かんかん茶1日1包500ml~1000ml ● 海塩(1日数回摂取)

### 5日目以降 ※今までの食習慣の見直し(悪いことを1つ減らし、良いことを1つ増やす)

- 食事で補いきれない必要最低限の栄養補助食品を継続する
- プロテインの置き換え食を数食に1回継続する

#### 【4days ファスティング プログラム中の注意事項】

- 導入期は、野菜・果物・発酵食品を増やし、卵・大豆製品・海藻サラダがオススメです。  
加工食品・肉はなるべく避け、カフェイン・アルコールの摂取は禁止です。
- 回復期は、生緑黄色野菜を中心に、生フルーツ(2個まで)をよく噛み、よく味わってください。  
この間もカフェイン・アルコールは禁止です。
- 熱すぎるもの、冷たすぎるものは控えてください。
- 日常に適度な有酸素運動を意識してください。
- 6時間以上の睡眠を心がけてください。
- 医薬品や他社製品を服用する場合はご相談ください。
- 無理をせず、変化に向き合い、何かあればご連絡ください。



株式会社サムライフ  
東京都新宿区西新宿6-20-7-3312  
TEL:03-5323-8160 <http://somelife.co.jp/>