

210mm (表紙の裏面です)

C'

## Bese サプリメント

ベースサプリメントの分包には、5種類のサプリメントが含まれています。

- ① 健康の基本となるビタミン&ミネラルのサプリメント
- ② 健康維持と美容に欠かせないビタミンCサプリメント
- ③ ダイエットサポート成分を含むサプリメント
- ④ ポリフェノールやカロテンを多く含むサプリメント
- ⑤ “リセット”をサポートするサプリメント

食事制限中に不足してしまう栄養成分の他、ダイエット中でも健康を維持し、更には、これまでをリセットして、将来の健康につながるような成分内容になっています。

## Assist サプリメント

アシストサプリメントには、2種類の分包サプリメントが入っています。

### 〈アシスト1〉

朝に必要な栄養成分の集合体、6種類のサプリメントがこの1袋に入っています。

- ① 補酵素としてはたらくビタミンB群、アルファリポ酸、コエンザイムQ10をはじめ、活動前におすすめのカルニチンを含みます。
- ② 必須脂肪酸であるオメガ3 脂肪酸、美容におすすめのビタミンEを含みます。

〈アシスト1〉の特徴は、1日のはじまりに必要な栄養成分が入っていることです。ダイエットしながらもサラサラをサポートし、これから始まる1日のスッキリもサポートします。

### 〈アシスト2〉

夜に必要な栄養成分の集合体、3種類のサプリメントがこの1袋に入っています。

- ① 緑茶から抽出した成分「カテキン」はポリフェノールの1種で、腸内フローラを正常化その強い抗酸化力から不調の原因となる活性酸素を抑えます。
- ② カテキンで正常化した腸内フローラの善玉菌を増やす乳酸菌、翌朝スッキリをサポートする食物繊維を含みます。

〈アシスト2〉の特徴は、1日のリセットと、翌日のスッキリをサポートし、美容とダイエット点をおいたサプリメントです。

## プロテイン

純粋なホエイタンパクパウダーで、香料、甘味料を一切使用しない、良質なタンパク質を摂るのに最適なプロテインです。

ダイエット中も積極的な摂取を心掛けたいタンパク質の補強をサポートします。また、ホエイプロテインは、消化・吸収に優れていると言われていて、筋肉パワーアップに特に有効なBCAAが豊富に入っています。



〈Base 1袋〉



〈Assist 1袋〉



〈Assist 2袋〉



210mm

B'

# 7days ファスティング 1週間メニュー

## 1~2日目 導入期 2日間

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 ●漢方茶きんぎん茶1日1包500ml~1000ml ●海塩(1日数回摂取)

## 3~5日目 断食期 3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)

## 6~7日目 回復期 2日間

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

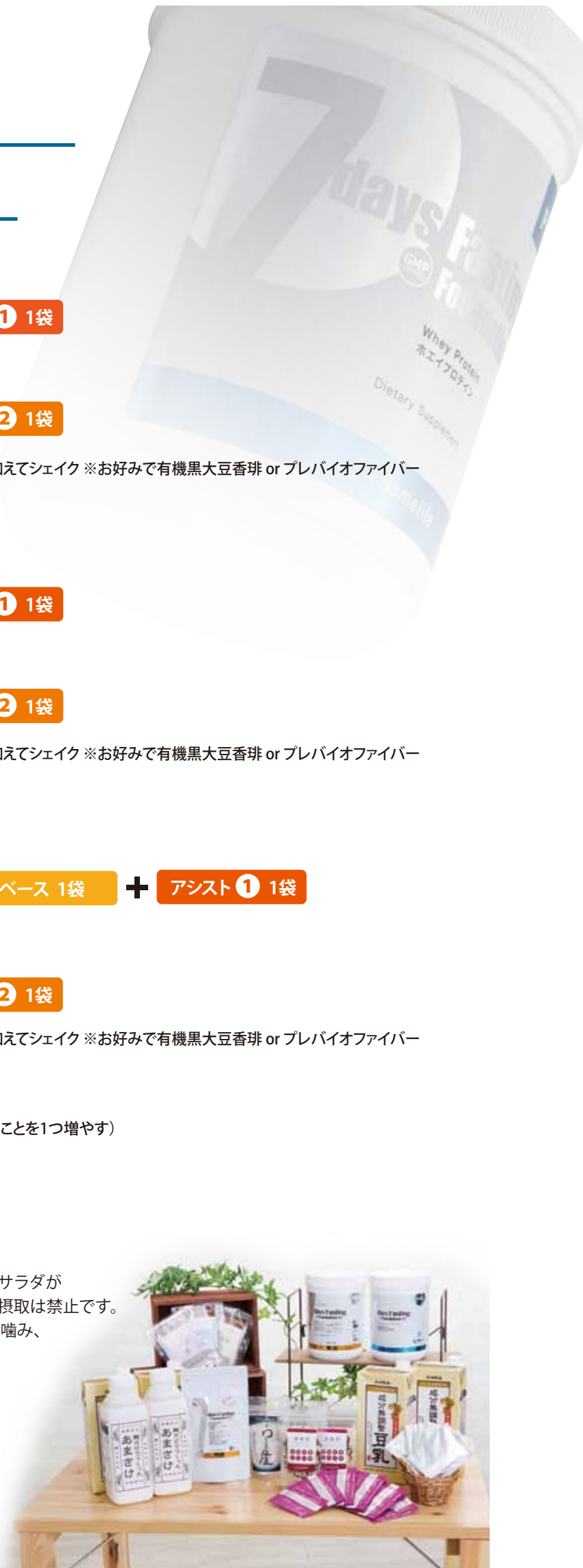
【プロテインの飲み方】 無調整豆乳300ml+あまさけ100ml+プロテイン2さじを加えてシェイク ※お好みで有機黒大豆香琲 or プレバイオファイバー ●漢方茶かかん茶1日1包500ml~1000ml ●海塩(1日数回摂取)

## 8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

## 【7days ファスティング プログラム中の注意事項】

- 導入期の2日間は、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。
- 回復期の2日間は、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。



207mm

A'

# ファスティングの 12 メリット

“7days ファスティング”とは、単にダイエット目的のみならず、健康プログラムのひとつです。しかしながら…

自分のからだの仕組みやはたらきを理解していなければ、商品ありきの間違った提案になってしまいます。

## 人間が健康で長生きするための基本とファスティングの融合

私たちが生きていくために必要な要素は、酸素・水分・栄養素(酵素と6大栄養素)です。カロリーは腹8分目にして、1日30品目の食材をバランス良く食べ、40種類以上の栄養素を摂取し、適度な運動と良質な休養を心がけます。しかし、日々の不摂生から栄養のバランスが崩れ、活力を感じなくなったとき、消化に良いものを食べ、休養をとることで、健康な日々を取り戻した経験をした人も多くはまずです。これが無意識に取り入れているファスティング要素です。健康を害する一番の理由は、加工食品や動物性脂肪の過剰摂取による食生活の乱れ、つまり、生きていくための必須栄養素のバランスが、基本から崩れているということです。身体が望む理想的な栄養状態を科学的根拠に基づき数値化し、それを良質な食材で固形物なしの液体、もしくは栄養補助食品で摂取することが弊社の考えるリバウンドしない、新しい理想のファスティングプログラムです。

## 健康面のメリット

- ① 健康維持に欠かせない栄養素補給でより健康に
- ② ダイエット中の栄養不足を解消しイキイキとした毎日に
- ③ 過去をリセットして輝かしい日々をスタート
- ④ 腸内フローラの正常化で打ち勝つチカラをサポート

## 美容面のメリット

- ⑤ 美容サポート成分も豊富に摂れるからキレイをサポート
- ⑥ リセットすることで美容のチカラがアップ
- ⑦ 腸内環境に役立つカテキン・乳酸菌・食物繊維・オリゴ糖がまとめて摂れる
- ⑧ 翌朝の化粧が楽しみに

## 総合的なメリット

- ⑨ これまでのお悩み解決をサポート
- ⑩ 達成後、自信が付きやすい
- ⑪ 「食」に感謝し、「栄養」の重要さを知る
- ⑫ 「身体は食べた物で作られる」ことを体感できる

“7days ファスティング”は、全ての必要な栄養素を過剰にならず、そして欠乏症にもならない推奨摂取量で、2,000名中、1,960名の方の筋肉量を一切落とさずに脂肪だけを落とすことに成功しています。

何も食べない時にこそ、十分な栄養摂取における、サポートとリセットを完璧に遂行するのです。