

Fasting Diet *Program*

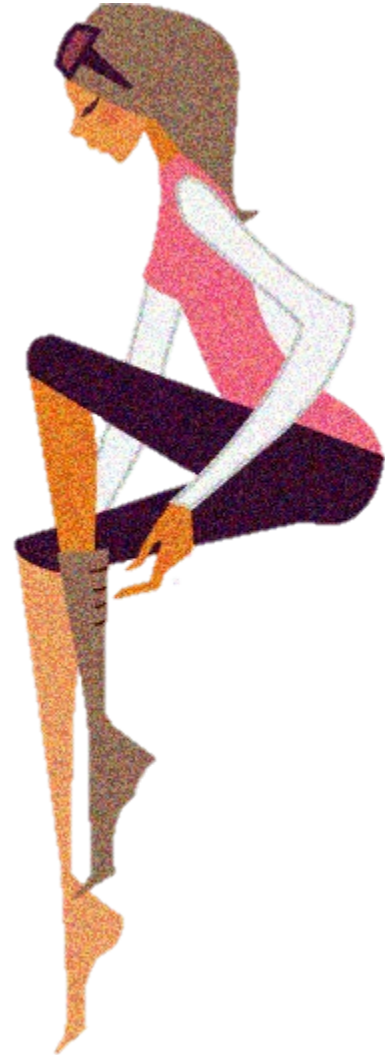


POWEARTH
Power of Our Mother Earth

パワースの健康食品を活用した
スターライズオリジナルの
ファスティングダイエットプログラム

ファスティングとは何か？

- ファスティングとは、日本語で「断食療養法」や「断食療法」ということを意味しています。
- 断食といっても昔から民間で取り入れられていた水分以外は全く摂らないような厳しい修行のようなものではありません。
- 生の野菜や果物、豆乳などを利用して作るファスティング専用ジュース、酵素ジュースとお水で行なう簡単な断食です。プチ断食とも言われています。



ファスティングダイエットプログラム

- 今回、パワースの健康食品を使って、健康的に美しくダイエットができるオリジナルのプログラムを開発いたしました。
- 巷にある通常のダイエット方法は空腹感が強くリバウンドの心配も高く、不健康なダイエットとなり体によくありません。
- パワースを活用することで空腹感もあまりなく、安定したダイエットが可能となります。



オリジナルファスティングジュースの作り方

- 原料は、新鮮なお野菜と果物
- 無調整豆乳
- HAKUAと、HAKUAで作った酵素ジュース
- お野菜と果物を市販のジューサーで砕き、他の材料とミックスします。
- 新鮮なビタミンにHAKUAのミネラルをミックス。腹持ちがよくおいしいジュースです。



オリジナルファスティングジュースの種類(抜粋)

- ・ベーシックジュース
- ・グリーンジュース
- ・ピンクジュース
- ・ビタミンC補給ジュース
- ・むくみ解消ジュース
- ・りんご&パイナップルジュース

その他・・・トータル12種類の

オリジナルレシピを

開発いたしました。



ベーシック
ジュース



グリーン
ジュース



ピンク
ジュース



ビタミンC
補給ジュース



むくみ解消
ジュース



りんご&パイナップル
ジュース

オリジナルファスティングジュースのレシピ^o(抜粋)

【ベーシック】		カロリー
・にんじん	1/2本(50g)	20
・ほうれん草	1/2束弱(100g)	20
・キャベツ	2枚(80g)	18
・バナナ	1/3本(30g)	26
・セロリ	50g	8
・豆乳	50cc(仕上げに入れる)	23
・塩レモン	少々(仕上げに入れる)	1
・HAKUA	20cc	1
		117



【むくみ】		カロリー
・アスパラ	3本	14
・オレンジ	1個(200g)	52
・きゅうり	1本(80g)	11
・しょうが	1かけ(10g)	3
・メロン	50g	21
・HAKUA	20cc	1
・酵素ジュース	10cc	1
		103



ダイエットプログラムの基本

- 朝、昼、晩は100キロカロリー前後のHAKUA入りオリジナルファスティングジュースをお召し上がりいただきます。
- それ以外はCS-Proを入れたプロトンのお水を最低2リットル以上お飲みください。
- 栄養補給としてMGを飲まれるのもお勧めです。
- 夜寝る前に酵素ジュースもしくはノニフォルテプラスを少しお飲みください。プロトンのお水で薄めて頂くとよいです。
- カフェイン、アルコールはファスティング期間は禁止です。カフェインのないごぼう茶やハーブティーがおススメです。
- ファスティング中は激しい運動や長い入浴はいけません。散歩など軽い運動と、眠くなるので睡眠を長くとることをお勧めします。実際に寝れば寝るほど、体重がどんどん落ちていきます。



ファスティング期間 【3日～7日くらい】					
	朝	昼	夕方	夜	いつでも
	オリジナルファスティングジュース			酵素 ジュース もしくはノニ	お水か ハーブ ティー

回復食期間 【長ければ 長いほど効果的】					
	朝	昼	夕方	夜	いつでも
	オリジナル ファスティング ジュース	玄米菜食	玄米菜食	酵素 ジュース もしくはノニ	お水か ハーブ ティー

リバウンド防止！回復食が大切です。

- ファスティング期間終了してもすぐにまた何か食いと
かしてはいけません。
- 半断食状態から体を回復させるために回復食の期
間を置きゆっくりと体を元の状態に戻していきます。
- 最初は重湯、それから玄米菜食といったように段階
的に食事を戻していきましょう。
- その後は、いきなり今までの食事に戻さないこと！
朝のみファスティングジュース、昼と夕方は玄米菜
食という形にします。
- 回復食は最低1か月リバウンド防止のため続けてく
ださい。期間が長いほうがリバウンド防止になります
し、食生活の根本的な改善につながります。
- 必ず、パワースのサプリメントとプロトンのお水を活
用してください。



↑ファスティング
終了後すぐの時は重湯



↑おかゆ中心の軽い食事

回復食おすすめのメニュー

HAKUA料理【例】

【玄米粥】

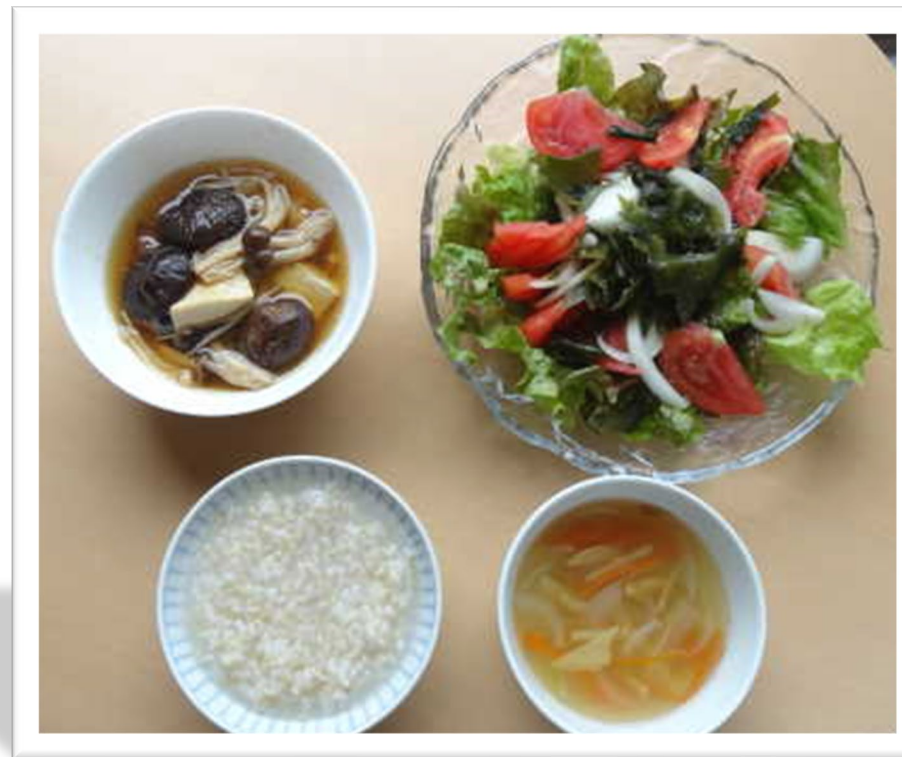
【野菜スープ】

【海草サラダ】

【きのこ豆腐のあんかけ】

今後は会報誌「THE
STARRISE」

に随時レシピを掲載してゆく予定
です、どうぞご期待ください。



回復食おススメのメニュー・HAKUA酵素玄米の作り方

- ①玄米2カップに、さらに1/3カップ玄米、1/3十穀米、1/3小豆で合計3合をプロトン水で軽く洗います。
- ②HAKUA塩麴を大さじ1. HAKUA大さじ1を加えて8分間右回りで泡立て器で混ぜます。
- ③水加減は通常玄米モードで3合ラインに合わせてます。
- ④12時間後に予約タイマーセットします。
- ⑤炊き上がったら軽く上下ひっくり返すように混ぜます。1日1回これをやります。
- ⑥通常の玄米は2日目で匂いが悪くなりますが、酵素玄米はどんどん柔らかくなります。3~4日間目くらいが1番美味しいです。ただしこのあいだは保温は切らないように。



パワース 豆乳ヨーグルト

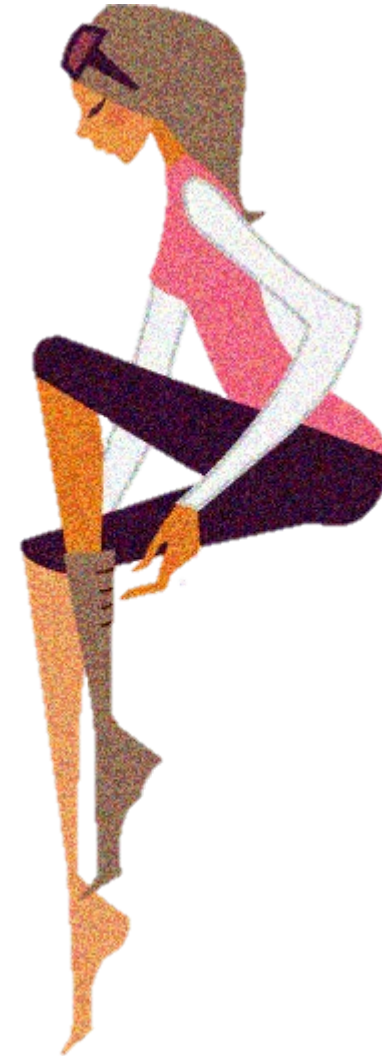
腸内には約100種類、100兆個の細菌がいると言われていています。それらは善玉菌、悪玉菌に分けられ、常に戦いが繰り広げられています。善玉菌の勢力が強いと健康に。悪玉菌の勢力が増すと、便秘や下痢のトラブルに悩まされます。

また、豆乳ヨーグルトは、ゆっくり消化・吸収される食べ物です。朝食初めに食べておくと、腹持ちがよく、空腹になる時間帯が遅くなり、間食も減り、体重調節にも役立ちます。他にもよいことがいっぱい！



豆乳ヨーグルトの効果とは？

- 免疫機能を活性化させる。花粉症の改善も。
- 腸内環境を整える。
善玉菌が増えて腸が元気に。便秘解消。
- 筋肉を落とさずダイエット。
基礎代謝はそのままで中性脂肪を落とす。
- 骨を丈夫にする。
- 血管が若返る。血液サラサラ、
悪玉コレステロールを抑える、
- 動脈硬化を改善。
- 更年期症状を緩和。
- お肌もきれいで内臓も元気に。
- 血圧コレステロールを下げる。



パワース豆乳ヨーグルトの作り方

①準備するもの

- 市販のヨーグルトメーカー・無調整豆乳1000ml
- 種菌用ヨーグルト(コンビニで手に入ります。)

オススメは、液体の飲むタイプのヨーグルト。

LG21、R-1、リブレ、BF-1。

この順番で酸味は弱くなります。

また、玄米をそのまま種菌にすることもできます。

CSかHAKUAを少し入れることで発酵が進みます。

②ヨーグルトメーカーに種菌用ヨーグルトと
無調整豆乳、CSかHAKUA少々を入れてよく混ぜます。

③泡をすくって取ります。

④42~43℃、12時間にセットして待ちます。

⑤出来上がり

冷蔵庫に入れてお早めにお召し上がりください。

特に酸味が弱く長期保存には向いていません。



ヨーグルトメーカー

