～ファスティングモデルコース～

徹底管理！パーフェクトコース

このコースはあくまでもファスティングダイエットの一例です
カウンセリングを通してその方の生活習慣に合わせたプランを提供していますのでお気軽にご相談ください

《パーフェクトコース》

	日	月	火	水	木	金	土
1	←準備期→	←ファスティング期→					★
2	←復食期→		←ファスティング期→				★
3	←準備期→	←ファスティング期→					★
4	←復食期→		←ファスティング期→				★

2週間を1クールとして体重の変化や体調を考慮し
その後のプランニングをカウンセリングで行います

【準備期】
朝：ドリンク20ml
昼：代替食
夜：代替食

➡

【ファスティング期】
朝：ドリンク20ml
昼：通常食
夜：代替食

➡

【復食期】
朝：ドリンク20ml
昼：代替食
夜：代替食

【完全ファスティング日】
(★印の日)
ドリンクのみ100ml

○当院で販売している商品(一部)

※エステプロラボの商品を取り扱っています

酵素ドリンク
「ハーブザイム」

代替食
「ファストプロミール」

安川接骨院