

5日間
集中チャレンジ

FIVE DAYS DETOX Challenge !

★2日目に1日ファスティングを行います

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
通常食	FasFas 40ml×2回分 計 80ml	回復食 + FasFas 40ml	デリシェイク 2袋 + FasFas 40ml	デリシェイク 2袋 + FasFas 40ml
通常食	FasFas 40ml×3回分 計 120ml	通常食	通常食	通常食
準備食 + FasFas 40ml	FasFas 40ml×3回分 計 120ml	通常食	通常食	通常食



ファスティング中、出来るだけ控える食品

お肉・食肉製品・牛乳・チーズ・バター
クリームヨーグルト・加工食品・アイスクリーム
卵・鶏肉・動物性の油果糖・シヨ糖・精白糖

準備食・回復食にオススメ食品

バナナ・リンゴ・キウイなどの果物
味噌汁・玄米おかゆ・玄米パン
納豆・イモ類・豆類・お蕎麦

FasFas飲み方

原液または
お水で5倍希釈が
おすすめ!