

5日間 若返り栄養食

詳しいレシピの
説明はコチラ→



	内容	目的	備考
朝食	<ol style="list-style-type: none"> 1. コップ1杯の水 + Dサイクル1粒  2. デリシェイクを牛乳または豆乳で作る 3. トマト、リンゴ、キウイ、バナナ(1/2)、ほうれん草(こぶし大が目安) 4. ナッツ(アーモンド、ヘーゼルナッツ、くるみ、カシューナッツなど) 5粒 ※体温が35度台の場合はセルナージュコンク1袋を午前中に摂取 	<p>拮抗ミネラルで有害ミネラルの排泄 質の良い睡眠のための必須アミノ酸、1日の始めに必要な各種栄養素を摂取(たんぱく質約16~20g相当) 抗酸化力の高い野菜または果物を摂取 不足分のビタミン・ミネラルの補充 低い代謝のバックアップ</p> 	<p>1日の始めに必要な栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> ●必須アミノ酸 ●ビタミンB1、B2、B6、B12 ●ナイアシン(ビタミンB3) ●パントテン酸 ●ビタミンC、E、A、D、P(ヘスペリジン) ●葉酸 ●イノシトール ●ピオチン(ビタミンB7) ●カルシウム ●マグネシウム ●キレート(鉄、亜鉛、マンガン、銅、クロム、セレン)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. コップ1杯の水 + Dサイクル2~4粒 2. 代謝アップに必要なビタミン・ミネラルを野菜から摂取して、不足分をマジョール青汁+2袋で補充する  3. アブラナ科の野菜(ブロッコリー・カリフラワー・小松菜・キャベツ・大根・白菜・チンゲン菜)両手に乗る程度が目安 4. たんぱく質20~30gのおかず(片手大の厚さと大きさが目安) 5. 炭水化物(こぶし大の量) 	<p>拮抗ミネラルで有害ミネラルの排泄(喫煙者、大都市・産業都市に住んでいる方、添加物の摂取量が気になる方は4粒) むくみの原因となる余分な水分の排泄 糖分・脂質の吸収を抑え、不足分のカルシウム・食物繊維を摂取。コラーゲン、エラスティン、ビタミンCの補充 解毒力、キレート効果が高い野菜を摂取</p> 	<p>良質なたんぱく質を摂取</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鶏のささみ80g 18.4g ●豚ヒレ100g 17.8g ●牛の赤身100g 22.7g ●マグロ6切 21.1g ●かにかま5~6本 5g ●卵1個 6.2g ●サラダチキン110g 23g ●木綿豆腐1丁 9.9g ●シーチキン1缶 13g ●納豆1パック 12.4g
間食	<p>チーズ(カマンベール、カッテージ、モッツァレラ、プロセス) 1ブロック ナッツ(素焼きで塩分無し)5粒  ドライフルーツ(砂糖無し)3個 </p>	<p>長期間の空腹は血糖値のコントロール値が難しくなるのでそれを避けるため 不足分のたんぱく質、ミネラル、ビタミンの摂取</p>	<p>たんぱく質、ビタミン、ミネラルの摂取</p>
夕食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 18:00 ~ BIOFAS 80cc 3~4倍に薄め数回に分けて飲む 2. 20:00 ~ BIOFAS 80cc 3~4倍に薄め数回に分けて飲む 一緒にDサイクルを1粒飲む 	<p>腸内環境改善、内臓を休め、デトックス効果を上げる 拮抗ミネラルで有害ミネラルの排泄</p> 	
	<p>入浴は必須、睡眠の1~2時間前が理想 足の裏マッサージと頭の軽いマッサージを行う 7時間睡眠を心がける(できる範囲で良いので、睡眠時間を確保する)</p> 	  	<p>スロータスデリシェイク 24袋 ¥8,800(税抜) スロータスD-サイクル 120粒 ¥9,800(税抜) マジョール青汁PLUS+ 30袋 ¥3,000(税抜) マジョールピオファス 500ml ¥6,900(税抜)</p>

【夕食】 1.18:00~はデリシェイク1袋へ変更可