

【夜はぐっすり眠れていますか？】～なぜ酵素断食をお勧めするのか？～

酵素断食をすると何がいの？

酵素断食をしてから、気持ちがとても穏やかになってきました。イライラしたりはしません。夜もぐっすり眠れます。自律神経のバランス、ホルモンバランスも整ってきます。ふだんは、夜はいつも漢方を飲んでいますが、頭の疲れを取り、頭の交通整理が出来る漢方と言えは聞こえは良いですが、集中力がつき物忘れ防止です(笑)夜遅く迄パソコンやスマホを触っていると、脳が休まりません。頭もいっぱいいっぱいになったりします。この漢方は、脳も疲労してイライラしやすくなるのをとってくれます。

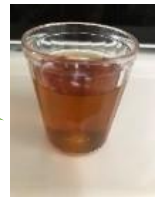


断食ってどうやってするの？

そんな時には、断食がおすすめです！とっても穏やかな気持ちになります！慣れるまでは、夜の置き換えプチ断食をお勧めします。それも不安な方は、まずはどんなものか薄めて飲んでみてください。大丈夫ですよ～♡水だけの断食ではありません。酵素断食アドバイザーの専門家が一緒にやりますね(^^)朝、昼は普通の食事で大丈夫です。夜だけ、食事を酵素に置き換えします。



一食置き換え！



食事は食べ過ぎるとダメなの？

食べ過ぎると、身体も重くなりますよね。夜遅くに沢山食べると、消化にエネルギーを使ってしまう。そうすると、身体を修復する代謝酵素が残りません。だから、夜は食べ過ぎない!!寝ても疲れが取れない方も、この置き換えのプチ断食で、元気に回復されています。疲れやすい方、食事が取れない方、食欲がない時は、ぜひお試しください！

プチ断食！

この断食療法（ファスティング）は…

健康な人が自らの精神力や集中力を高める為に行います。また、ストレス解消や病気予防の為に行います。ダイエット目的の方もおられますが、そればかりではありません。健康な人がより精神的や肉体的にもっと健康になる為に行います。

「水断食」とは全く違いますよ!!一定の栄養源を摂取しながら、余分な体脂肪を燃やします。自分の身体の中に溜め込んだゴミ出しをします。いわゆる、有害物質や老廃物を排泄します。その上、血液循環を良くしてくれます。免疫力も高めてくれます。おかしくなった細胞を修復してくれます。その栄養源とは、植物発酵エキスです。

色々扱ってきましたが、この栄養源のように、生命を繋いでいけるのは他には知りません。素晴らしいものを扱えることに感謝しています。チャレンジしてみたい方は、お知らせください！