

美しく痩せるプログラム

必要な商材



7 DAYS PROGRAM SCHEDULE

デトックス促進・ファスティングの効果体感したい方に！

プログラム期間中以外は、cho'rismsを夕食後に1包続けて
痩せやすい体づくりをしましょう

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9
	準備期		デトックス期			復食期		通常	通常
朝	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml	Asa-Jure 3パック (朝・昼・夜)	Asa-Jure 3パック (朝・昼・夜)	Asa-Jure 3パック (朝・昼・夜)	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml	オートファジーを継続 細胞の若返り！	
昼	準備食*	準備食*	+	+	+	おもゆ	おかゆ お味噌汁	通常食	通常食
夜	準備食*	準備食*	+	+	+	おかゆ お味噌汁 (具なし)	* 復食	通常食	通常食
+α	cho'risms1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	cho'risms1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	cho'risms1包 TBゼリー1包	cho'risms1包 TBゼリー1包	cho'risms1包 TBゼリー1包	cho'risms1包 TBゼリー1包	cho'risms1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	成功Point 食事の量に合わせて cho'rismsを継続	

※デトックス期の3日間は1日3パックのジュレを目安に摂取してください。少ないと低血糖になり、頭痛が起きたりする可能性があります。お水も1.5ℓ~2ℓを必ず摂るようにしてください。

デトックスを成功させる為の準備期と復食期の理想的な食事

”さ・き・は・く・や・ま・な・い・か”食

準備食・復食

デトックス前後の準備食と復食は特に注意が必要です。

準備食 「準備期」に摂取して良いもの

- ・良質な水 ・Asa-Jure ・cho'risms chocolats
- ・トリプルブライトニングゼリー ・cho'risms
- ・さきはくやまないか食 ・亜麻仁油など良質な油
- ・ノンカフェインの飲み物

復食 「復食期」に摂取して良いもの

- ・良質な水 ・Asa-Jure ・おもゆ ・お粥 ・味噌汁
- ・トリプルブライトニングゼリー ・cho'risms
- ・(さ)きはくやまないか食 (魚は避ける)

- さ 魚
- き きのこ
- は 発酵食品
- く 果物
- や 野菜
- ま 豆・豆製品
- な ナッツ類
- い いも類
- か 海藻類

準備食レシピ例



サラダ蕎麦/ドレッシングに亜麻仁油+ポン酢 (お蕎麦・納豆・かいわれ・ワカメ・しめじ・鰹節・山芋・ごま等)

復食レシピ例



お味噌汁 (玉ねぎ・お豆腐・ネギ等)

普通の食事をコンビニで選ぶなら？



おにぎり・お味噌汁※・サラダ・鮭の塩焼き・煮物等
※お味噌汁はお湯を少し多めに薄めて飲みましょう

【ご注意事項】

- ・このプログラムは必ず自己責任のもと無理せず実施してください。実施中、具合が悪くなった場合はすぐに中止してください。
- ・実施中は1日あたり約1.5ℓ~2ℓのお水をこまめに飲みながら行ってください。
- ・持病をお持ちの方、お薬を飲まれている方は医師に相談してから実施してください。
- ・妊娠中・授乳中の方には実施いただけません。

3 DAYS PROGRAM SCHEDULE

自分のライフスタイルに合わせて
3 DAYSを実施し、痩せやすい
カラダと健康美を叶えられる！



	DAY1	DAY2	DAY3	DAY 4
	準備期	デトックス期	復食期	通常
朝	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml	Asa-Jure 3パック (朝・昼・夜) + 良質な水 2ℓ以上	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml	オートファジーを継続 細胞の若返り！
昼	通常食		復食	通常食
夜	準備食		復食	通常食
+α	cho'risim 1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	cho'risim 1包 TBゼリー1包	cho'risim 1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	成功Point 食事の量に合わせて cho'risimを継続

プログラム期間中以外は、cho'risimを夕食後に1包続けて痩せやすい体づくりをしましょう

オートファジー PROGRAM SCHEDULE

オートファジーとは？「もともと人間に備わっている身体の仕組み」

人間は、空腹の時間に細胞が生まれ変わる

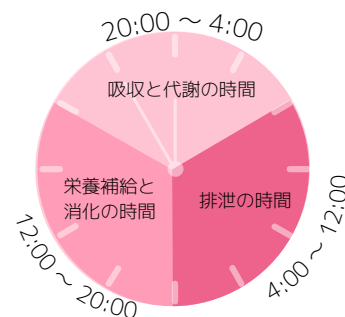


朝	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml
昼	通常食
夜	通常食
+α	食事の量に合わせて cho'risim cho'risim ショコラ

Asa-Jure で、
”16時間デトックス”



いつもの朝食をAsa-Jureに置き換え
栄養補給！
16時間の空腹を作り
若返り遺伝子にスイッチオン！



午前4時から正午 までは

酵素栄養学では、**排泄の時間**

朝食を **Asa-Jure** に
置き換えるだけの
簡単デトックス！！



腸活・デトックスしたい人は
cho'risim を毎日夕食後に1包

MEDICAL PRODUCTS

医療チームだからこそ出来る

成分と配合量 にこだわったメディカルプロダクツ

株式会社Bフロンティア

鹿児島市南林寺町6-18
TEL 099-226-7470

