



日本リンパ美容健康普及会 理事長 宮永 純子 様

静岡でリンパのフェイス専門サロンを開催して2年目に東京進出したばかりに彼女は、インターネットから検索されて電話をくださり浅草の駅前ビル最上階のサロンにて研修を受けられてからのながーいご縁をいただいております。当時は、リンパの技術に3育（美育、体育、食育）を総合的に指導していました。

が、彼女は、真剣に学び講師の資格まで一気に取得し、新潟のカルチャーセンターで指導を開始しました。何事にも目標を設定して真剣に取り組む姿に。何度も感動したものです。お陰様でその実直さは、忍耐と努力により未だにコツコツと継続してくださっており日本リンパの理念に大きく貢献していただいていますことは、心から感謝しているところです。新潟サロンでは、お客様の施術はもちろんですが、その技術を学びたい方達の研修会場として、多くのインストラクターセラピストを、育成輩出していただきました。

彼女は、几帳面を絵に描いたような性格ですのでこれからも誠心誠意後続の指導育成も含めてお客様の身体の声聞きながらリンパの良さを伝えてくださることを期待しております。

編集後記

巻では多くのダイエット方法が紹介されています。運動、サプリメント、同じ食品だけを食べ続ける、炭水化物抜きダイエットなど色々ありますが今回夏まで取り上げた断食素断食は最低限の必要な栄養素を補いながら常に働き続けている内臓を休ませ代謝酵素を働かせて得られるダイエットをご紹介しました。体重減は見た目でも違いがわかり達成感がありますが「断食素断食」でのダイエットはそれに留まらず体の中では血液浄化や腸の洗浄、細胞の修復が行われています。昨年来からサロンでアドバイスさせていただきながら7名の方がチャレンジされました。薄着になる夏こそ「すっきりボディ」目指して一歩踏み出してみませんか。

横山志津子

あと2kg…！今すぐ効果が欲しいあなたに。始めようファスティング！
酵素ファスティングで **手軽にできるプチ断食のススメ**

アドールについてインタビュー企画

第1弾 日本リンパ美容健康普及会 理事長 宮永様より



ご予約はこちらまで

090-5580-5221

プライベートサロン
アドール

Adore



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

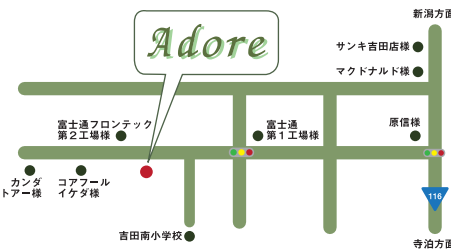
<http://www.web-adore.com/> スマートフォンでも閲覧できます



Facebook

やっています！

[プライベートサロンアドール](#)





始めよう酵素ファスティング

手軽にできる プチ断食のススメ

「ファスティング」を知っていますか？かんたんな言葉で
言いかえると「断食」です。ただ食べなければいいわけではなく、
正しいやり方によって効果がグンとあがります。

週末に海に行くのに
水着がちょっと怖い

とにかくすぐ
体をすっきり
させたい

あと 2kg が
減らせない

脂肪の燃烧

活力の回復

免疫力の回復

腸の洗浄

デトックス

血液の浄化

肺の浄化

肝臓の浄化

味覚の正常化

思考能力の向上

初めての方はこちら

週末ファスティング

2 日以上のもっとったお休みがあれば週末でなくても OK !
手軽に始められる初心者向けの酵素ファスティングです

前日の夕食から

準備期

肉・油分の多いもの、菓子等の糖類、
カフェイン、お酒、たばこを避けます

休日 1 日目

断食期

炭酸水や水で割った酵素ドリンク
で 1 日を過ごします。

休日 2 日目

複食期

果物やおかゆ等の消化が良いもので
食事を再開。夜もお肉は控えめに。

慣れてきたらこちら

3 日間ファスティング

ポイントは**準備期・断食期・複食期の長さを同じにすること**。
断食そのものよりも、前後の食生活が何より大切です。

断食 1 ~ 3 日前

準備期

肉・油分の多いもの、菓子等の糖類、
カフェイン、お酒、たばこを避けます

1 ~ 3 日間

断食期

炭酸水や水で割った酵素ドリンク
で 3 日間を過ごします。

1 ~ 3 日間

複食期

果物やおかゆ、野菜スープ等の消化
が良いもので食事を再開。

ご注意

妊娠中・授乳中の方、成長期の 18 歳未満の方、ご高齢の方はおすすめしません。
体調が優れない時は行わないでください。運動する場合は激しいものは避けてください。

やってみました！酵素ファスティング体験者の声

週末ファスティングを初体験しました。結論から言えば **2.1kg 減**。
いつも **ぴったりだった七分丈のパンツがぶかぶか**。驚きです。複食期間
後一番驚いたのは、胃が縮んだことです。普通の食事量に戻ってからも、満腹だ
と感じるのがいつもより早く小食になった気がします。期間が短いので、今すぐ
且つ気軽にサイズダウンするには始めやすくてうってつけと思いました。

30 代女性 M.K 様

ただファスティングを体験してみたくて方法を探していた所、説明会を知り、
参加してみました。それで **これなら納得して出来る**と挑戦。七日間を終えて、
これは **自分の身体をどうするか？決めるきっかけになった**と思います。
薬で対症療法をただやっていくことに疑問を感じていながら忙しさに紛れて
正面から向き合っていなかったのが、いいきっかけでした。これから高齢者に
向かう前に体験できてよかったと思います。また機会があったらやりたいです。
50 代女性 E.A 様

アドールでファスティングを学びませんか？



酵素ファスティング研究委員会認定
ファスティングアドバイザー資格有り。
毎月 1 回ファスティング講座開催中です！



講座のご予約・ご指導希望はこちらまで

090-5580-5221

▲ ベジタリアンのための雑誌「veggly」にて、
ファスティング講師として紹介して頂きました。
ありがとうございます！