

カラダもココロも うまれかわる。

Medical Fasting

メディカルファスティング

What is Fasting ?

食べ過ぎなのに栄養不足 !?

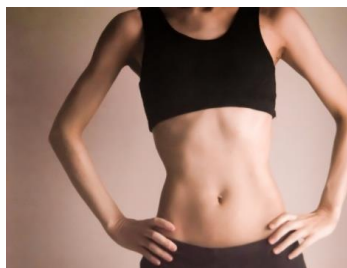
高脂質・高たんぱくの食事、農薬や食品添加物、過食や就寝前の食事等…

生活スタイルの多様化により、消化吸収を司る臓器は常に「フル稼働」を強いられています。

どれだけ「身体にいいもの」を食べても、疲労困憊の臓器は本来の消化吸収力を発揮できません。



デトックス&リセット



ファスティングは一定期間臓器を休ませることで本来の機能を取り戻すことを目的としており、脂肪燃焼・有害物質の排出・免疫力UPなど、どれも身体づくりに大切な要素です。

What is Medical Fasting ?

個体差を考慮したファスティングプログラム

ファスティングはカラダづくりにおいて効果的な方法ですが、万人に当てはまるものではありません。消化吸収力、貧血の可能性、血中たんぱく量など、カラダの状態に合わせた方法で行う事が重要です。より安全で効果的に行うものがメディカルファスティングです。



i-fit
ORDER BODY DESIGN

オーダーボディデザイン アイフィット
〒700-0927 岡山市北区西古松2-17-10 フェリシティヘルズ1F
phone: 086-250-4005 fax: 086-250-4006 mail: info@i-fitting.jp

プログラム全体のイメージ



オリジナルドリンク

メリットを最大限にデメリットを極力排除した製法

- 1 デザイナーフーズの考えに基づいた厳選素材を使用。
(種類の多さではなく、効果や重要性の高い野菜・果物・穀物で構成)
- 2 低農薬ではなく、完全無農薬・有機原料使用。
- 3 旬の時期に収穫し、素材ごとに3年半以上発酵させることで素材の力を最大限活かした製法。
- 4 特殊な「酵母菌」と最新技術で開発された「水溶性食物繊維」を配合。

「どの素材をどの状態で使用するか」が重要であり、デトックスのためのドリンクに人工甘味料や添加物が入っている場合はファスティングの本来の目的は果たせません。メディカルファスティングで使用するドリンクは、現時点で考えられるメリットを最大限に活かし、デメリットを極力排除したパフォーマンスの高いドリンクです。



具体的な流れ

Step 1 カウンセリング
カウンセリングで現状のお悩みや症状をお伺いし、現状を把握させていただきます。

Step 2 血液検査 (※任意になります)
ご希望に応じて、クリニックにて検査していただきます。検査時間や当日の流れは別途ご説明させていただきます。

Step 3 オリジナルドリンクのご説明
デトックスなど、飲むことでどのような効果があるかなど、詳細をご説明いたします。

Step 4 フォロー (ファスティング中、後)
ファスティング中やその後の悩み事、体調不良サポートなどしっかりとフォローを行います。

カウンセリング・フォロー

▶▶▶ デメリットも理解すること

ファスティング中に湿疹や頭痛などの症状が出ることがありますが、**ファスティング中に体内で起こるメカニズムを知り、準備することで、正しく安全に行うことができます。**事前カウンセリングで不安を解消し、精神的にも落ち着いた状態でスタートすることを目指すとともに、ファスティング中やファスティング後の疑問・不安を相談できるフォロー体制を整えています。

また、様々な理由によりファスティングを断念した場合でも血液検査結果を丁寧に分析し、別の選択肢や方法をご提案させていただきます。

ファスティングのため「だけ」の血液検査ではなく、「個体差」を知ることで情報に振り回されない知識を身につけていただくことが何よりも大切だと考えています。

