

# 2023年 最後のグループファスティング！

ファスティング 3日間 もしくは 5日間 プログラム

医師監修 初めての人も大丈夫です！

一緒に3日間もしくは5日間の  
ファスティングをして心も身体もスッキリ リセットしませんか？

でも、ファスティングって聞いたことはあるけれど、

- ・やり方がわからない、
- ・食べないなんて耐えられない、
- ・お腹空きすぎて、一人で最後まで続けられかわからない

など、など、不安な気持ちもありますよね。

私も最初はそう思いました。  
ファスティングには色々なやり方があります。

- ・水だけの断食
- ・ジュースクレンズ
- ・酵素ファスティング
- ・スープファスティング

私には酵素ファスティングが一番手軽でそして、体に優しい感じでした。  
3日間の酵素ファスティングでは  
体重-2kg、体脂肪-2.2% 筋肉量変わらず、そして現在も+0.5kgで維持しています。  
筋肉を落としてしまうと代謝がおち、リバウンドしやすくなります。

ファスティングをすると

腸内環境がスッキリ  
全身の臓器の休養  
デトックス  
心身の若返り  
ダイエット  
五感が研ぎ澄まされる

医師監修のもと、仲間とともに  
準備期間をしっかりとることで  
身体も楽に心も楽しくファスティングを体験し

ファスティング後には  
心も身体もデトックスされて  
気分も良く、気持ちも前向きになるだけでなく、身体も軽くなっています。

期間： 準備期間 11/11日 土曜日から  
ファスティング 3日間 11/24金曜日から11/26日曜日  
5日間 11/22火曜日から11/26日曜日 (11/23は祝日)  
回復食 11/27月曜日から11/29水曜日  
フォローアップ期間 ~ 12/10日曜日まで

キックオフオンラインミーティング zoomにて 11/11土曜日 夜 20時より  
(可能な限り出席していただきたいですが、出席できなくても大丈夫です。)

参加形式  
オンライン、オンデマンド  
スマホ、PC インターネット環境があれば大丈夫です。

参加条件 基本的に健康な方、糖尿病や高血圧でお薬をお飲みの方はご相談ください。  
BMI 17以下 栄養状態が整っていない方など、  
(アンケート結果ではお断りすることがあります。)

費用： 3日間コース

安藤医院におかかりの方  
ヨガクラスにご参加の方の特別価格 39500円→34500円

再受講の方 29500円

5日間コース

安藤医院におかかりの方  
ヨガクラスにご参加の方の特別価格 49500円→44500円

再受講の方 39500円

お申し込みはこちらから

3日間 URL <https://mosh.jp/services/140764>



**必ずクーポンコードを入力してください！**

安藤医院におかかりの方のクーポンコード CP332211

再受講 クーポンコード saijyukou

5日間 URL <https://mosh.jp/services/140774>



**必ずクーポンコードを入力してください！**

安藤医院におかかりの方のクーポンコード CP3322115

再受講 クーポンコード saijyukou5

**安藤医院受付にても申し込み受付します。**

なお、参加者には後日 ファスティングドリンクをお届けします。

安藤医院に直接いらしていただく場合は送料はかかりませんが、

**こちらから送る場合は着払いで**

**おおよそ1000円くらいかかりますのでよろしくお願いたします。**

