

# 2024年 第1回 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。

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。

今年もファスティングは年に3回行います  
第1回 3月 第2回 7月 第3回 11月

第1回 期間： 準備期間 3/10 日曜日から  
準備食 3日間 3/20~3/21  
5日間 3/18~3/19  
ファスティング 3日間 3/22金曜日から3/24日曜日  
5日間 3/20火曜日から3/24 日曜日 (3/20は祝日)  
回復食 3/25月曜日から3/27 水曜日  
フォローアップ期間 ~ 3/31 日曜日まで

キックオフオンラインミーティング zoom にて 3/10日曜日 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

#### **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願いいたします。**

