

本気で内側をリセットしたいあなたへ



じゅん げん

巡源 10 日間ファスティング

本気 集中コース



合間の水分補給も忘れずに、体調を見ながら無理のないよう、ファスティングを行ってください。
空腹感が強い場合は、炭酸割りなどアレンジもOK!

<<<< ファスティング中の食事内容や体感の記録にご利用ください。 >>>>

スタート!	準備期				ファスティング日(1.5日)		回復期			
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
朝	<input type="checkbox"/> 巡源45ml 	<input type="checkbox"/> 巡源45ml 	<input type="checkbox"/> 巡源45ml 	<input type="checkbox"/> 巡源45ml 	<input type="checkbox"/> 巡源60ml 	<input type="checkbox"/> 巡源60ml 	<input type="checkbox"/> 巡源45ml 	<input type="checkbox"/> 巡源45ml 	<input type="checkbox"/> 巡源45ml 	<input type="checkbox"/> 巡源45ml
昼	通常食	通常食	通常食	通常食	<input type="checkbox"/> 巡源60ml 	<input type="checkbox"/> 巡源60ml 	通常食	通常食	通常食	通常食
間食					<input type="checkbox"/> 巡源60ml 					
夜	通常食	通常食	通常食	通常食	<input type="checkbox"/> 巡源60ml 	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体感メモ										

お疲れさまでした!もう少しスッキリを実感したい方は、16日間ファスティングの継続がおすすめです! [裏面へ](#)

目標体重

次回ファスティング予定

※週4日以上「小麦」「カフェイン」「アルコール」「砂糖」を摂っている方はファスティング前後は少し止めてみるとより効果が実感しやすくなります。