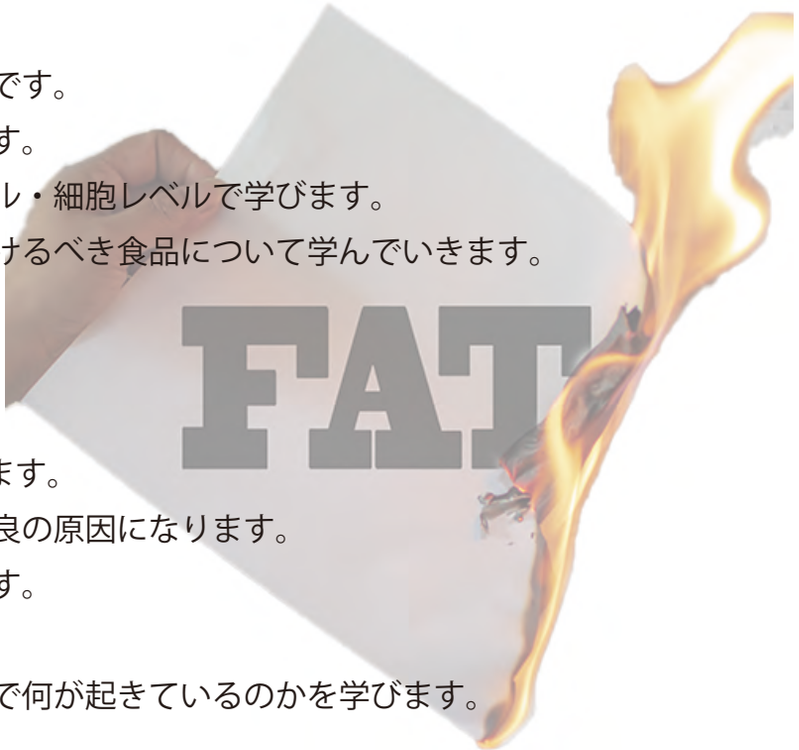
『減量期間』とは？



本格的に脂肪を燃焼させ、体重を落とす期間です。
まず初めに断食で身体を内側から綺麗にします。
脂肪を燃焼させるためプロセスを遺伝子レベル・細胞レベルで学びます。
食事の量・食事内容・食事のタイミング、避けるべき食品について学んでいきます。

結論として

①3 日断食を行なって身体のデトックスをします。
※準備期間を隔てずに行うと、失敗・体調不良の原因になります。
指導者と丁寧に話し合いながら進めていきます。

②遺伝子レベル・細胞レベルで減量中に体内で何が起きているのかを学びます。

③1 日 1 食を実践します。
※現代社会、個人一人一人生活が異なるので、指導者と話し合いながら
食事のタイミング・食事の内容・食事の量などについて進めていきます。

④『理想に自分に』のパスワードを教えてもらい、次のステップへと進みます。
※理想の自分に、では主に筋肉・フィットネスについて学びます。
パスワードが必要な理由としては減量中にフィットネスも同時進行は困難な理由があるからです。
その内容については次のステップで学べます。

もくじ

3 日断食
断食についてもっと詳しく
1 日 1 食について
サーチュイン遺伝子について
1 日 1 食で何故痩せるのか？
食事を食べるタイミングとその理由について
なにをどの程度食べればいいのか？
オススメの食材・食べ物
避けるべき食材・食べ物
まとめ