



## プチ断食で脂肪燃焼しやすい

## Eに入れる

不摂生がたまったメタボ腹をどうにかしたい! でも、ジムに行く時間もお金もない…。 ダイエットしたいけれど、ストレスなどで、ついつい暴飲暴食しがちなサラリーマンにオススメなのが週末プチ断食。 体リセットによって、太りにくい体質を目指してみては?



「リフレッシュの森」道場長 谷義人

1959年、兵庫県生まれ。 42歳の時に腎臓がんの告 知を受けるも断食と目がに よる体質改善の状況。病療 ※支限、2006年に自ら新 食道場を保設し、原在に至 6,20~30代の女性を中 心に多くの人たちがダイエ ットウテトックス、アンチ エイジングのために道場に 足を運んでいる。

参加者の方に栄養価の高い酵素ジ 口にしないのはNG。 ただし断食だからと言って、 積された体脂肪が完全燃焼。 関味料などを使用したファストフ は少なくありません。 て内臓機能が低下している現代! 合を改善するリセット効果があり ようにしています。 にく ドやコンビニ弁当を食べる機会 れば スを昼夜の2回飲んでもらう 食の最大の目的は、体の大掃 暴飲暴食や偏食などによっ 食には、こうした体の不見 い体 味覚が麻痺している人も 健康で効率的な体=太 ぜひ週末プチ断食にチ 断食によって体に蓄 が手に入るのです メタボが気に 本道場でも しかも化学

## 小誌ライターが検証取材!

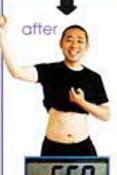
1泊2日 ホントに体はリセットされる?





大学時代には57kgだった体 重が、今では12.5kg増の 69.5kg。好物は、とんかつに メンチカツ、鶏の唐揚げ、ハン バーガーという小誌ライター (33歳)。しかもビールも大好 き。飲んだ後の締めのラーメ ンもやめられない…。そんな 不摂生機まりない生活に決別 を告げるため、1泊2日の断食 合宿への参加を決意。果たし て、断食の効果はいかに?

体帯は無々増加ー 気がつけば70kg ちょい手前の69.5kg

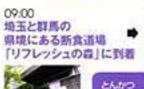


断食の成果は・ なんと! マイナス

2.7kg

一日中スケジュールが詰まっ ていて、意外にも空腹を感じ なかったですね。また、参加し ている女性たちと一緒に森林 を散策したり、苦痛どころか 至福のひとときでした(笑)。 体重が減った(2.7kg減)のは もちろん、心地よい爽快感が 得られました! 今後は健康 のためにも週末プチ断食を取 り入れてみたいですね。

体をりせったしたいとき はいつでもおいで



取り入れた昼の体操 1 1 12 11 1

ヨガの動作を

10:00

18:00 16:30 酵素ジュース (株) 夕方の体操 20:00 🖈 22:30 試現

19:00 存の体操 入浴

06:30 起床

13:00 退所

08:15 TH

本当にありかとう

豊外にも 07:00 朝の体操

> 09:00 体の血行を 高める 「梅淵香茶」

の構造と変要あるした しょう途(小さら)料(と 最高を述いたもの

日帰り温泉の 武天風呂に入浴

14:30

13:00 野山を散策

太断食

にくい体が出来上がる

10:00 ウエストライン 引き締め効果アリ! ベリーダンス

12:00 回復食 (玄米おかゆ るみそけ)

こんなに玄米っておいしかったけ

12:00

酵素ジュース (野草)

ますくないし

お間にたまるほ

直々にアドバイス

面談 谷義人道場長が

くれぐれも 事故暴食だけはしないでお

取材協力/「リフレッシュの森」(http://www.danjikidiet.com) 体験会宿(1泊2日)1万円

