

①選ぶ、②噛む、③燃焼する、④デトックスで、  
無理せず賢くダイエット



# や 痩せる食べ方

定価 680円

正しく噛めば、  
きちんと  
痩せるヨ!

選んで、噛んで、燃やして、デトックス!

## しつかり食べる 賢いダイエット

- ① 食べるもの 正しく選ぶ目をもつ
- ② しゃかり 噛んで、燃やして、デトックス!
- ③ 食欲中枢を満足させる
- ④ 体脂肪を燃焼させやすい
- ⑤ 食材とカラダづくり
- ⑥ カラダにムダなものを  
溜めない最新デトックス



特集

それでも痩せなければ、こんなエクササイズ

加圧  
カーツ+ウォーキングで絶対に痩せる!



# 断食道場って何?

用意されたプログラムに沿って断食を行うことができる施設。最近は、昔ながらに水だけを飲む断食よりも、酵素入りのジュースを飲んだり、質素な食事を少量摂りながら行うスタイルが増えている。

自家製酵素ジュースで  
無理のない断食を

## リフレッシュの森

体に必要なエネルギーを野草や果物で作った自家製の酵素ジュースで取り入れる酵素断食を実施。一泊から滞在でき、滞在中はリフレッシュヨガやベリーダンス、有機野菜の農業体験などに参加できる。

### Data

埼玉県児玉郡神川町矢納526  
☎0274-52-6888  
<http://www.danjikidiet.com>



昔ながらの一汁一菜を基本にしたマクロビオティック食を摂りながらの半断食コースもある。