

# メディカルチーム開発 美しく痩せるプログラム

必要な商材



## 7 DAYS PROGRAM SCHEDULE

デトックス促進・ファスティングの効果体感したい方に！

プログラム期間中以外は、cho'risimを夕食後に1包続けて痩せやすい体づくりをしましょう

	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9
	準備期		デトックス期			復食期		通常	通常
朝			Asa-Jure 3パック (朝・昼・夜)					オートファジーを継続 細胞の若返り！	
昼	準備食*	準備食*	+			おもゆ	おかゆ お味噌汁	通常食	通常食
夜	準備食*	準備食*	+			おかゆ お味噌汁 (具なし)	* 復食	通常食	通常食
+α	cho'risim1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	cho'risim1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	cho'risim1包 TBゼリー1包			cho'risim1包 TBゼリー1包	cho'risim1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	成功Point 夕食後に cho'risim1包を継続	

※デトックス期の3日間は1日3パックのジュレを目安に摂取してください。少ないと低血糖になり、頭痛が起きたりする可能性があります。お水も1.5ℓ～2ℓを必ず摂るようにしてください。

デトックスを成功させる為の準備期と復食期の理想的な食事

### ”さ・き・は・く・や・ま・な・い・か”食

#### 準備食・復食

デトックス前後の準備食と復食は特に注意が必要です。

#### 準備食 「準備期」に摂取して良いもの

- ・良質な水 ・Asa-Jure ・cho'risim chocolates
- ・トリプルブライトニングゼリー ・cho'risim
- ・さきはくやまないか食 ・亜麻仁油など良質な油
- ・ノンカフェインの飲み物

#### 復食 「復食期」に摂取して良いもの

- ・良質な水 ・Asa-Jure ・おもゆ ・お粥 ・味噌汁
- ・トリプルブライトニングゼリー ・cho'risim
- ・(さ)きはくやまないか食 (魚は避ける)

- さ 魚
- き きのこ
- は 発酵食品
- く 果物
- や 野菜
- ま 豆・豆製品
- な ナッツ類
- い いも類
- か 海藻類

#### 準備食レシピ例



サラダ蕎麦/ドレッシングに亜麻仁油+ポン酢 (お蕎麦・納豆・かいわれ・ワカメ・しめじ・鰹節・山芋・ごま等)

#### 復食レシピ例



お味噌汁 (玉ねぎ・お豆腐・ネギ等)

普通の食事をコンビニで選ぶなら？



おにぎり・お味噌汁※・サラダ・鮭の塩焼き・煮物等  
※お味噌汁はお湯を少し多めに薄めて飲みましょう

#### 【ご注意事項】

- ・このプログラムは必ず自己責任のもと無理せず実施してください。実施中、具合が悪くなった場合はすぐに中止してください。
- ・実施中は1日あたり約1.5ℓ～2ℓのお水をこまめに飲みながら行ってください。
- ・持病をお持ちの方、お薬を飲まれている方は医師に相談してから実施してください。
- ・妊娠中・授乳中の方には実施いただけません。

## 3 DAYS PROGRAM SCHEDULE

自分のライフスタイルに合わせて  
3DAYSを実施し、痩せやすい  
カラダと健康美を叶えられる！



	DAY1	DAY2	DAY3	DAY 4
	準備期	デトックス期	復食期	通常
朝	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml	Asa-Jure 3パック (朝・昼・夜)	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml	オートファジーを継続 細胞の若返り！
昼	通常食	+	復食	通常食
夜	準備食	良質な水 2ℓ以上	復食	通常食
+ α	cho'risum 1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	cho'risum 1包 TBゼリー1包	cho'risum 1包 TBゼリー1包 ショコラ 5粒迄	成功Point 夕食後に cho'risum 1包を継続

プログラム期間中以外は、cho'risumを夕食後に1包続けて痩せやすい体づくりをしましょう

## オートファジー PROGRAM SCHEDULE

オートファジーとは？「もともと人間に備わっている身体の仕組み」

人間は、空腹の時間に細胞が生まれ変わる

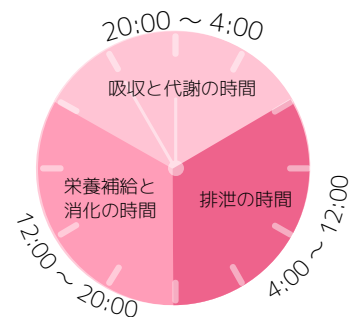


朝	Asa-Jure 20ml + 良質な水 500ml
昼	通常食
夜	通常食
+ α	夕食後に cho'risum 1包 cho'risum ショコラ

Asa-Jure で、  
”16時間デトックス”



いつもの朝食をAsa-Jureに置き換え  
栄養補給！  
16時間の空腹を作り  
若返り遺伝子にスイッチオン！



午前4時から正午 までは  
酵素栄養学では、**排泄の時間**  
朝食を **Asa-Jure** に  
置き換えるだけの  
簡単デトックス！！



cho'risum で、  
”食べながらデトックス”

日々溜め込んでしまう老廃物を  
デトックスするために  
Cho'risumを毎日夕食後に1包飲み続けましょう！

## MEDICAL PRODUCTS

医療チームだからこそ出来る

成分と配合量 にこだわったメディカルプロダクツ

株式会社Bフロンティア

鹿児島市南林寺町6-18  
TEL 099-226-7470

