

全国一斉糖新生ファスティングのご案内 (受講生)

インスタグラムで

「#糖新生ファスティングをシェアしよう！」

準備期間 : 11/18 (水) ~ 11/24 (火)

ファスティング日 : 11/25 (水)

復食期間 : 11/26 (木) ~ 12/2 (水)

趣旨

- ・自粛で食生活が乱れてしまったお客様をフォローするため
- ・来店が難しくなってしまったお客様をフォローするため
- ・みんなで実践することでモチベーションが上がるため
- ・糖新生ファスティングを体験するため
- ・糖新生ファスティングを指導できるようになるため

内容

誰もがトライできない糖新生ファスティングをだれでも食事改善しながら、体の状態を良くできるように3つのコースをご用意しました。

これによりインスタグラムで食事写真を投稿していただき、お客様のモチベーションを保ちつつ食事指導することができます。

詳細につきましては別紙「全国一斉糖新生ファスティング案内」を参照ください。

全国一斉糖新生ファスティングのご案内 (受講生)

※社内研修資料※コピーや転載、SNSへの掲載などご遠慮ください。

参加方法

- ① サロン様にて参加希望者を募る。
— 大人数だとフォローが大変なので数人に絞る
- ② 参加人数分の資料を用意する。
— 全国一斉糖新生ファスティング案内
— 糖新生ファスティングシート
- ③ なぜファスティングにご興味を持たれたのか目的を明確にする。
- ④ 目的とお客様に最適なコースをご案内する。
— コースの選択方法については下記参照ください。
- ⑤ サプリメントメニューをご提案する。
- ⑥ 別紙「全国一斉糖新生ファスティング案内」をお渡しする。
- ⑦ 糖新生ファスティングシートをお渡しする。

糖新生ファスティングが始まったら

- ① 目的が「目で見えるもの」なら写真に撮っておく。
- ② 毎食の食事写真をInstagramやLINEでチェックする。
- ③ 間違いがあれば都度注意を促す。
- ④ お客様に毎日食事内容や体調の変化をファスティングシートに記入していただく
- ⑤ ファスティング日のZOOM配信を案内する。
- ⑥ 終了後、シートを回収し、フォローカウンセリングする。
— サロンさまのお客様に対する今後の改善プランをご提案ください。

糖新生ファスティング3つのコース

- A コース 糖新生ファスティング（断食あり15日間）
- B コース 糖新生ライトファスティング（半断食あり15日間）
- C コース 美禅食（断食なし14日間）

※社内研修資料※コピーや転載、SNSへの掲載などご遠慮ください。

コースの選択方法

糖新生ファスティングになでしこさぷり「藤紫」が必須です。そのため、藤紫を摂ることがない方はCコースの美禅食のみのコースを選択してください。

糖新生ファスティングはホルモン免疫栄養学の最高の栄養メソッドですが、低血糖症状が驚くほど出るため、どなたでも簡単に行えるものではありません。

最も安全に食事改善できるコースがCコースです。

藤紫を摂っている方で、食生活に乱れがあったり、外食が多い方、低血糖チェック（ダイエットチェック）が多い方、ストレスが強い方、飲酒の機会が多い方などはBコースを選択してください。

糖新生ファスティングなでしこさぷりメニュー

糖新生ファスティングには“なでしこさぷり”が必須です。

ただ食事を抜いただけなのと、糖新生ファスティングとでは違いはどこにあるのでしょうか？

一般的なファスティングと糖新生ファスティングは何が違うのでしょうか？

それは栄養学的アプローチがされているかどうかです。

つまり、準備食から徹底することにより、栄養状態や血糖コントロールを正しい状態に管理することができます。また、食べる（準備食）時も食べない（ファスティング）時も円滑にエネルギー産生を行いながら、体の機能を向上させます。さらに、2週間余計な成分を入れないことにより体内を清浄化します。

筋肉を落とさずにファスティングを実践できるかどうか美容ファスティングの肝となります。

そのすべてを実現するために、つまり結果を出すためになでしこさぷりが必須です。

※社内研修資料※コピーや転載、SNSへの掲載などご遠慮ください。

C コースのサブメニュー 美禅食

C コースでもなでしこさぷりを摂ったことがある方とない方とではサブメニューが変わります。

初めてなでしこさぷりを摂る方

1 4 日間

スタートメニュー（ときわ、あやめ、向日葵）＋桔梗の4種

	朝	夜
ときわ	1 粒	1 粒
向日葵	1 粒	1 粒
あやめ	2 粒	2 粒
桔梗	1 粒	1 粒

上記粒数は目安です。

※ストレスが強い方は「ときわ」を1日4～6粒がおすすすめです。

※便秘傾向が強い方は「あやめ」を1日最大10粒までがおすすすめです。

※アレルギー体質が強い方は向日葵を1日3粒がおすすすめです。

なでしこさぷりを摂っている方

1 4 日間

藤紫以外の5種類

	朝	昼	夜
紅梅	1 粒 or 普段の量		1 粒 or 普段の量
ときわ	1 粒		1 粒
桔梗	1 粒	1 粒	1 粒

※社内研修資料※コピーや転載、SNS への掲載などご遠慮ください。

向日葵	1粒		1粒
あやめ	3粒		3粒

上記粒数は目安です。

※生理中の時は紅梅を増やしてください。

※ストレスが強い方は「ときわ」を1日4～6粒がおすすめです。

※便秘傾向が強い方は「あやめ」を1日最大10粒までがおすすめです。

A コースのサプリメントメニュー 糖新生ファスティング

B コースのサプリメントメニュー 糖新生ライトファスティング

サプリメントは最低限の量です。

紅梅、藤紫、ときわは普段の量にメニューの量を足してください。

1～7日目 準備食、10～15日目 復食

	朝	昼	夜
桔梗	1	1	1
ときわ	1		1
藤紫	2		2
紅梅	1		1
向日葵	1		
あやめ	3		3
潤肌コラーゲン			1

上記粒数は目安です。

※社内研修資料※コピーや転載、SNSへの掲載などご遠慮ください。

8日目 ファスティング日、9日目 復食1日目

	朝	昼	夜
桔梗	1	1	1
ときわ	1		1
藤紫	2		2
紅梅	1		2
向日葵	1		1
あやめ	5		5
潤肌コラーゲン	1		
生絞り青汁	1	1	1

上記粒数は目安です。

※紅梅は普段摂られている量を摂ってください。

※生理中の時は紅梅を普段の量から2粒を増やしてください。

※ストレスが強い方は「ときわ」を1日4～6粒がおすすめです。

※便秘傾向が強い方は「あやめ」を1日最大10粒までがおすすめです。

※藤紫は1日4～6本がおすすめです。

※特に体脂肪が少ない方は藤紫を1日4～6本がおすすめです。

※特に体脂肪が少ない方は潤肌コラーゲンを1日朝夜1本ずつがおすすめです。

A、B コースサプリ必要数

なでしこさぷり 桔梗・・・2箱
 なでしこさぷり ときわ・・・1袋
 なでしこさぷり 藤紫・・・2箱
 なでしこさぷり 紅梅・・・2箱
 なでしこさぷり 向日葵・・・1箱
 なでしこさぷり あやめ・・・1袋
 潤肌コラーゲン・・・・・・・・・・1箱
 生絞り青汁・・・・・・・・・・1箱

C コースサプリ必要個数

なでしこさぷり 桔梗・・・2箱
 なでしこさぷり ときわ・・・1袋
 なでしこさぷり 紅梅・・・1箱
 なでしこさぷり 向日葵・・・1箱
 なでしこさぷり あやめ・・・2袋

糖新生ファスティングを正しく管理するためのシート

- ・ファスティングチェック表（表裏1枚）
- ・ファスティングシート（表裏1枚）

ファスティングチェック表の使用方法

糖新生ファスティングにトライするにあたって、「開始前」「7日目」「9日目」「終了後」の4回に分けて数値化した体感の変化を見える化します。

7日目は準備食を1週間実施した変化

9日目はファスティング後の変化を見ることができます。

右上の回数は糖新生ファスティングの実施回数です。

ファスティングシートの使用方法

- ・体重、体脂肪率、体温
- ・サプリ摂取チェック
- ・食事内容記入
- ・体調の変化の記入

※血管年齢は合宿時のみ

それぞれ記入することにより、より体調の変化をとらえることができます。