

『生命の酵素』らくらくダイエットプログラム

ダイエットを目的とした「生命の酵素」の飲み方のご紹介です。

「生命の酵素」は医薬品ではありませんので、摂取量に制限はなく、プログラムは目安です。

体調や空腹感に合わせて、無理のない方法で行なってください。

プログラム1 『ノンストレス減量』

◎「生命の酵素」を飲んで食事量をセーブ

30日間で「生命の酵素」を2本飲むプログラムです。少しずつ飲む量を増やし、食事量をセーブしていきます。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	合計
朝											
昼											
夜	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	30ml	30ml	30ml	30ml	240ml

	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	合計
朝	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	200ml
昼											
夜	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	20ml	200ml

	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目	合計
朝	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	400ml
昼											
夜	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	400ml

プログラム2 『確実目標達成減量』

◎「生命の酵素」を飲んで食事をカット

朝食または夕食の代わりに「生命の酵素」を飲むプログラムです。

「生命の酵素」にはカロリーも含まれていますので、食事の代わりに飲んでも空腹感をあまり感じないでしょう。

	生命の酵素		目標 (30日後)
朝食カットコース	朝食なし	20~40ml	-2~3kg
夕食カットコース	夕食なし	40~60ml	-4~6kg

プログラム3 『体質改善プチ暖断食』

◎週に一度の「酵素デー」で体質改善

週に1日「酵素デー」を設定し、その日だけは全食「生命の酵素」だけを摂るプログラムです。

1日に飲む量の目安は1本(720ml)の1/3の240ml。朝昼晩に分け、水で5~6倍に割って飲みます。

「生命の酵素」にはバランスよく栄養分が含まれていますので、他の断食ダイエットよりも健康的です!