

自宅で簡単！
なごみ式ファスティング説明

自己紹介



ファスティングトレーナー 田嶋智子

- ・自身の体調不良をきっかけに健康事業に関心を持つ
 - ・カラダを壊した事もあるって、健康に携わる仕事がしたいと思い、ご縁あってサプリメントの販売を始める。
 - ・未病状態の方が多く、みなさん情報疲れしている事に気づく
 - ・不調な体をリセットするにはファスティングが有効だと知る。
- 資格を取得。
- 「ウチコトファスティング教室」を浦和にOPENし、ファスティングのプログラムを販売する。
- ・のべ500名のカウンセリング実績を持つ

私自身の体感

- ファスティングをきっかけに妊娠する事が出来ました！
また奈良の酵素ドリンク見学会に行った時期と重なっています♪



ファスティングの目的

①デトックス

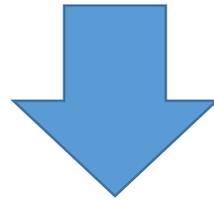
②24時間365日働いている内臓を休ませる

③食の見直し

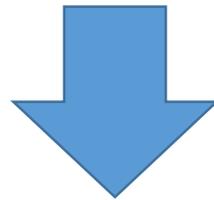


現代人にファスティングが必要な訳

食生活の欧米化や食品添加物、有害金属などによる体の汚染



食べ過ぎ、ストレスや運動不足、食生活の乱れなどにより、
上手にデトックスが出来ていない状況



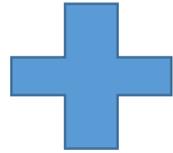
毒素が溜まり、栄養の吸収率が下がり、**自己回復力の低下**を
引き起こしている

The background features a soft, artistic watercolor style with large, overlapping circles in shades of light green, pale yellow, and light pink. The colors are blended and have a textured, painterly appearance.

なごみ式ファスティングプログラムとは

Enzyme Nutrition Triangle

3大栄養素極力取らない



ビタミン・ミネラル
Potarge

代謝酵素に必要



プロバイオティクス
Stream Mag
善玉菌そのもの



プレバイオティクス
Harmonic Enzyme
善玉菌のエサに必要



ポイント

♡シンバイオティクスで腸美人に！

♡ポタージュでおいしくファスティング！



なごみ式ファスティングコース料金

◆なごみ式ファスティング7日間コース・・・
¥49,000(税込)

準備2日+断食3日+回復期2日

◆なごみ式ファスティング3日間コース・・・
¥29,000(税込)

準備1日+断食1日+回復期1日

【お支払い】

なごみ倶楽部のネットショップにてお買い上げ頂きます。

具体的な流れ

カウンセリングに関して

- ①ご希望の日程を双方で調整します。
- ②ご来店もしくはカフェなどで問診票にご記入頂き、今の体調などカウンセリングさせて頂きます。約30分
※遠方の方はスカイプなどで対応可能です。
- ③ファスティングとは何か、効果などお話をさせて頂いた後、具体的に効率良く結果が出るやり方をお伝えします。約30分
- ④ファスティング実施日程を決めます。
- ⑥ファスティング実施日になりますと、毎日メールで、体調や再度手順についてフォローさせて頂きます。
- ⑦終了後はよりリバウンドしない食べ物のコツなどお伝えします。

本格！！ なごみファスティング合宿のご案内



なごみファスティング合宿は年に2回開催しております。一度ご体験下さい！！

ファスティングをやってはいけない方

- 活動性肝炎・肝硬変・ガン・痩せ型の糖尿病・胃・十二指腸潰瘍の方
- 精神病・狭心症・心室性不整脈、その他すでに臓器障害を起している方
- 副腎皮質ホルモン剤投与中の方、その他投薬を中断すると危険のある方
- 過去に心筋梗塞や脳卒中を起した方
- 15歳以下の方 ※成人に比べると骨格が未成熟で筋肉量が少なく、筋肉からのアミノ酸供給が少ないため、ファスティング中の糖新生が十分に行われず、低血糖を起こすことがあるため
- 妊娠中・授乳中の方

1日以上のファスティングは専門家の指導のもと行って下さい。