

ファイブデイクレンズ

ヤング・リビングでは、みなさまの健康で生き生きとした生活を応援するために、ファイブデイクレンズという独自のプログラムをご用意しています。

ファイブデイクレンズとは、文字どおり5日間、食事内容を見直して、人工合成化合物を極力排除し、天然の食物をとりながら、身体の中の不要物質を取り除こうというプログラムです。私たちの身体は、消化吸収しなくて良い状態に入ると、自然に身体にたまった毒素を排泄する作用（デトックス作用）があるといわれています。飽食に慣れた私たちの食生活を見直して、胃や腸に負担の少ない食事を5日間行った後は、体調が整い、身体の内側からきれいになって、気持ちも身体も軽くなっていることに気がつくでしょう。しかも現代の食生活では不足しがちな栄養素はしっかり補うことができます。3か月に1度づつ定期的に行ってみませんか？

ファイブデイクレンズは、しっかり栄養補給しながらダイエットしたいという方にもお勧めです。



※ダイジェストクレンズのふたは白色です。

お薦めのファイブデイクレンズ・メニュー

アメリカでは3食ともバランスコンプリートとダイジェストクレンズとニンシアレッドのみにおきかえることを推奨していますが、日本では1食は普通の食事を摂ることをお勧めしています。お仕事をされる方でしたら、お昼ごはんを通常食にすることをお勧めしていますが、通常食は朝でも夜でも構いません。通常食は、胃や腸を休めるために動物性脂肪を排除し、身体をきれいにするとされている酵素や繊維質をたくさん含む野菜や果物を摂られることをお勧めします。また間食の欄を記載してありますが、間食は取らない方がお勧めです。空腹感を感じた時には5分間何かに集中して打ち込んでみてください。それでも空腹感が収まらず辛く感じる時には、下記の間食メニューを参考に適量をお召し上がりください。炭酸飲料やアルコール、スナック類は召し上がらないでください。

バランスコンプリートは左のページのレシピをご参照になり、お好みの味でお召し上がりいただくことができます。

	朝食	(間食)	昼食	(間食)	夕食
1日目	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc	バナナ 1本 ミネラルウォーター 250～400cc	ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc 山菜そば きゅうりとわかめの酢味噌和え ミネラルウォーター 250～400cc	ふかし芋 (半分) ミネラルウォーター 250～400cc	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc
2日目	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc	パイナップル 適量 ミネラルウォーター 250～400cc	ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc きのこの味噌仕立て雑炊 豆腐サラダ ミネラルウォーター 250～400cc	きなこ・はちみつ豆乳ヨーグルト ミネラルウォーター 250～400cc	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc
3日目	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc	キウイ 2個 ミネラルウォーター 250～400cc	ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc 大根と塩昆布のおかゆ かぼちゃのサラダ ミネラルウォーター 250～400cc	はちみつ入りレモネード アーモンド 2粒	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc
4日目	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc	りんご 1個 ミネラルウォーター 250～400cc	ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc さつまいもと玄米のおかゆ ブロッコリーのサラダ ミネラルウォーター 250～400cc	フルーツ寒天 (アガー入り) ミネラルウォーター 250～400cc	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc
5日目	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc	バナナ 1本 ミネラルウォーター 250～400cc	ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc 野菜とシメジの Pasta 海藻サラダ ミネラルウォーター 250～400cc	金時豆のアガーベ煮 ミネラルウォーター 250～400cc	バランスコンプリート 2スプーン ダイジェストクレンズ 1カプセル ニンシアレッド 60cc ミネラルウォーター 250～400cc