

FARMERS' 1-DAY CLEANSE MANUAL

① クレンズ前の食事について

普通の食事から急にクレンズをはじめてしまうと、胃腸を始めとする身体の様々な部分が身体を守ろうとしてカロリー消費を抑えてしまい、痩せにくい状態になってしまいます。クレンズ当日の前々日からできるだけ水を多めに飲んでいただき、野菜を中心としたバランスの良い食事を心がけてください。前日のお昼以降はお肉やお魚（またはその加工食品）を食べないようにしていただくとより効果的です。

② クレンズ中の過ごし方について

ジュースクレンズ当日はジュースと同量かそれ以上の水（又は白湯）を取るように心がけてください。また睡眠は十分にとり、激しい運動は控え、リラックスして1日をお過ごしください。日中は身体をよく暖めておくことも大切です。飲んでいただく順番はプログラムごとに違いますのでご注意ください。

No.1- ベーシックプログラム	No.2- グリーンチャージプログラム	No.3- プリリアントフルーツプログラム	No.4- スキニーフェアリープログラム
10:00 ビジーワークグリーン	10:00 ハブアブレイクレッド	10:00 ビジーワークグリーン	10:00 グリーンミックスリブフォーエバー
12:00 ナイスウィークエンドホワイト	12:00 ディープグリーンデトックス	12:00 グッドモーニングオレンジ	12:00 ドリーミンパープル
14:00 グッドモーニングオレンジ	14:00 グッドモーニングオレンジ	14:00 ハブアブレイクレッド	14:00 ディープグリーンデトックス
16:00 ハブアブレイクレッド	16:00 ビジーワークグリーン	16:00 アフターシックススイエロー	16:00 オンリーキャロットアンチエイジング
18:00 アフターシックススイエロー	18:00 ドリーミンパープル	18:00 ドリーミンパープル	18:00 ビジーワークグリーン

③ クレンズ後の食事について

クレンズ翌日の食事は胃に負担をかけないようなもの（お粥やスープ、スムージーなど）から食べはじめ、徐々に通常の食事に戻してください。

④ クレンズのペースについて

特に決まりはなく、お客様の体に合ったペースが一番なので無理のないペースで実践するのがよいと思います。一般的にはワンデークレンズを2週間に一度くらいのペースで週末のゆっくりできる日に実施されるタイプの方と、月に一度のペースで2〜3日のジュースクレンズを実施されているタイプの方が多いように思います。体質は少しずつ変わっていきますので、一度に長い期間無理してがんばるよりも、無理のない期間を定期的に継続される方がより効果を感じていただけたらと思います。

[安全にクレンズを行うために]

ジュースクレンズ初心者の方の中には頭痛、吐き気、めまい、下痢などの症状が出る場合がありますが、これはデトックスに伴う一時的な症状ですので、体を休めてリラックスすることにより徐々に回復してきます。上記の症状がなかなか回復しない場合や、体にその他の異変などが現れた場合は無理せずクレンズを中断してください。

[冷凍ジュースの解凍について]

冷凍されたジュースを解凍する際は、飲まれる前日の夕方ごろに冷蔵庫に移し、自然解凍させてください。飲まれる際にまだ凍っている場合は流水にあてて解凍してからお飲みください。



コールドプレスジュースの
詳しい情報



ジュースクレンズの効果を
最大限に高めるために



ジュースクレンズ後の
理想的な回復食について



ジュースクレンズについて
よくある質問