

JUICE CLEANSIE BOOK





Measuring

ジュースクレンズ前後の変化を記録しましょう！

Before

After

体重

kg



kg

体脂肪率

%



%

ウエスト

cm



cm



How to Cleanse

ジュースクレンジング3つのステップ

ジュースクレンジングを始めるにあたって必ず知っておかなければいけないことがあります。それは、ジュースクレンジングには「準備期」、「クレンジング期」、「復食期」と3つのステップがあるということです。



準備期

普段の食事から急にクレンジングを始めてしまうと、胃腸をはじ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、痩せにくい状態になってしまいクレンジングの効果も半減します。クレンジングを成功させるために、クレンジングを行う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。

step1

●準備期（前日）に食べて良いもの

- ・良質な水
- ・「こ・と・ま・ご・わ・や・さ・し・い 食」
(ページ下部参照)
- ・果物
- ・発酵食品
- ・ノンカフェインのお茶/コーヒー

※クレンジング前日の夕食は20時までに、お粥やスムージーなど消化に負担を掛けない食事を心掛けましょう。また準備期からカフェインを控えておくことでクレンジング期のカフェイン離脱症状を軽減できます。

step2

クレンジング期

「クレンジングの基本ルール」「プログラム当日の流れ」(P4~5)を参照ください。

復食期

クレンジングの効果を出すために、特に気をつけなければいけない時期は「復食期」です。クレンジング中は空腹を感じる事が少ないため負担なく行えるのが最大の特徴ですが、終了後に気持ちが焦り、急いで普段通りの食事に戻してしまう人もいます。しかし、胃腸がお休みしていた後に突然普段の食事をしてしまっただけでは当然不調になってしまったり、リバウンドしやすい状態になってしまいます。結果、頑張ったクレンジングが復食期の過ごし方によって「失敗」に終わってしまうのです。逆効果にならないよう、慎重に胃腸を慣らしていきましょう。

step3

●復食期（翌日）に食べて良いもの

- ・良質な水
- ・「こ・と・ま・ご・わ・や・さ・し・い 食」
(魚は避けてください)
- ・果物
- ・発酵食品
- ・お粥/お味噌汁

●復食期（翌日）の食事例

- ・1日目朝 白湯・良質な水
- ・1日目昼 お粥
- ・1日目夜 お粥・お味噌汁または生野菜、果物（スムージーもOK）

キーワード

準備期・復食期を成功させるための理想的な食事
こ・と・ま・ご・わ・や・さ・し・い

こ	穀類	玄米、はとむぎ、そばなど
と	唐辛子	唐辛子などの香辛料
ま	豆	大豆、黒豆、納豆、味噌などの豆類
ご	ゴマ	ゴマ、くるみ、亜麻仁油などの種子類

わ	ワカメ	わかめ、昆布、もずくなどの海藻類
や	野菜	野菜果物類
さ	魚	青背の魚
し	しいたけ	しいたけなどのきのこ類
い	いも	さつまいもなどのいも類



BASIC RULE

ジュースクレンズの基本ルール

これからジュースクレンズを始めようという方のために、成功へと導く「基本ルール」を紹介します。生の酵素をたっぷりと摂り込みながら行う、体にやさしいクレンズプログラムですので、安心して健康習慣のひとつとして定期的実践してみましょ。

1 準備食・復食にこだわる

クレンズ前後の準備食・復食にはとくに注意が必要です。開始前日の夕食（準備食）とクレンズ後の2食（復食）は量を控えめにし、油っこい肉料理などの消化に悪いメニューは避けましょ。代替食や果物を使ったスムージーなど胃腸に負担をかけないメニューを心がけましょ。

2 水を十分に摂る

ジュースクレンズは生のお野菜と果物のみを絞って作られています。水などの水分は一切使用しておりませんので、ジュースだけでは脱水症状になります。また、摂り込んだ酵素が生き生きと活動するためには水が欠かせません。人が尿や汗として1日に排出する水分量は2.5ℓ。食事などで約1ℓは補えますが、美容のためにはあと約2ℓの水を、なるべく常温で、10回以上に分けてこまめに飲むのが理想的です。水は水道水ではなく良質な水がオススメです。

3 夕食は20時までに食べる

【準備期・復食期】「食べてすぐ寝る」習慣は酵素の浪費や消化不良を招きます。夕食はなるべく20時までに済ませましょ。

4 アルコール・カフェインは控える

飲酒後はアルコールから生産される毒性のアセトアルデヒドを分解するために大量の酵素が消費されます。クレンズ中は酵素を温存し免疫力を高め、より良い結果に繋げるためにも、準備期からクレンズ期にかけて、アルコールとカフェインの摂取は控えるようにましょ。準備期からしっかりと準備をすることでカフェインの離脱症状（頭痛など）を和らげることに繋がります。

5 芯から体を温める

クレンズ中は食事などからの糖質の摂取がなく、野菜や果物からの最低限の糖質の摂取になります。そのため、体が冷えてしまう可能性があるため、いつもより体を温めることを意識ましょ。また就寝中は「吸収と代謝の時間」です。就寝中の体温が少しでも高くなると免疫力や代謝のUPに繋がるため、夜は足湯や半身浴で体の芯から温めることで就寝前に体温を高まりクレンズの効果が出やすくなります。

6 良質な睡眠をとる

睡眠中は新陳代謝が活発になり、代謝酵素が働きます。またクレンズ中は消化が休まることで、体から毒素を排出（代謝）しようとするので、日中も眠くなったり、当日は倦怠感を感じる可能性もあります。就寝中の「吸収と代謝」の働きを最大限活かすためにも7～8時間の睡眠時間は確保ましょ。



JUICE CLEANSE FLOW

1Dayデトックスプログラム当日の流れ

！安全にクレンジスを行うために！

ジュースクレンジス中や終わった翌日などに、人によっては頭痛・だるさ・吐き気・めまい・下痢・吹き出物・湿疹などの症状が出る場合があります。

これは初期反応といい、体内に溜まった不純物や毒素を排出する時に伴う一時的な症状だと考えられています。

一過性のもので、時間が経つにつれて治まってくるのでご安心下さい。

P4の基本ルールを守ることでより良い効果に繋がることはもちろんですが初期反応と言われる症状を緩和させることにも繋がります。ですので、できる限りルールを守り、正しく行いましょう。

この初期反応が起きてしまった際の対処法などは始める前にしっかりとトレーナーがサポートさせて頂くのでご安心下さい。



8:00～ NO.1 ORANGE リセット&チャージ

にんじん・オレンジ・グレープフルーツ・きゅうり・レモン

ビタミンB、C、E、β-カロテン、フラボノイドなどが豊富で、バランスのとれたからだへ再生するジュースです。にんじんが丸々2～3本入っていますが臭みなどはなくスッキリとした飲み心地でスタートできます。



10:00～ NO.2 GREEN 栄養補給

小松菜・キャベツ・きゅうり・りんご・レモン・グレープフルーツ

現代人に多い病気未満の不調の改善に最適。深くデトックスし、内臓を整えて栄養補給するパワージュースです。緑色のイメージと反して、こちらもスッキリ飲みやすく仕上がっております。このNo.2.グリーンを飲みほしたあたりからお手洗いが近くなってくる可能性がありますのでご注意ください。



12:00～ NO.3 WHITE 天然のアンチエイジング

生アーモンド・きな粉・水

生のアーモンド生のアーモンドもたっぷり搾ったミルクはビタミンEが豊富。ビタミンEは若返りビタミンと呼ばれる強い抗酸化作用があり、美容と健康のアンチエイジングに効果大！きな粉をプラスし植物性タンパク質の補給を行います。



14:00～ NO.4 YELLOW シェイプ&美肌

パイナップル・グレープフルーツ・レモン・しょうが

酵素をたっぷりと含んだパイナップルは腸内環境を整え、代謝機能を活性化。ビタミンCで肌荒れなどにも効果的。この時間帯から急な眠気、寒気などの症状が出てくる可能性があります。ノンカフェインのハーブティーや生姜茶を飲むと冷えが解消されます。また引き続きお手洗いは近くなるので、注意が必要です。



16:00～ NO.5 PURPLE 老化防止、疲労回復

紫キャベツ・ブルーベリー・りんご・レモン

色が濃くなるほど抗酸化力は高くなります。老化防止はもちろん、疲労回復などたっぷりパワーチャージしてくれる頼もしいジュース。空腹感を感じることはほとんどないとは思いますが、眠気や体のだるさ、頭痛がこのあたりから増してくる可能性があります。運転などは十分にお気をつけください。



18:00～ NO.6 RED 血の巡りをよくする

ビーツ・しょうが・りんご・レモン

赤は血色。そのイメージ通り、内からエネルギーアップさせるジュースです。全身の血の巡りを良くして、代謝を高め、疲れにくいからだに。No.6を飲み終えた後はゆっくり半身浴をして体を温めて早めに就寝しましょう。寝つきの良さや次の日、目覚めのスッキリ感を体感するはずですよ。

Q&A

ジュースクレンズについて お客様からよくいただく質問をまとめました

Q クレンズ中に頭痛が起きるのはなぜですか？

- A 結論から述べると、ファスティング中に起こる頭痛の原因のほとんどがカフェインの離脱症状です。普段からカフェインを摂っていて、急に断つことでその離脱作用として頭痛が起こります。カフェインが含まれる代表的な飲み物として、コーヒー、紅茶、栄養ドリンクなどにカフェインが多く含まれています。これらを日常的に摂っている方はファスティングに入ってカフェインを断つことで離脱作用として頭痛、吐き気、めまい、倦怠感などの症状が出て、なかには寝込んでしまう人もいます。カフェインを摂っている全員に起こるものではなく、カフェインを解毒する働きが弱い方にあらわれるので症状には個人差があります。この離脱症状を引き起こさないための予防策、また実際に起きた場合の対応策はありますのでご安心下さい。販売スタッフがサポートします。

Q 筋肉量は落ちてしまわないのですか？

- A クレンズ終了後、一時的に低下した数値が出る可能性があります。原因として、体組成計の測定方式が微弱電流を流し対水分を測定するインピーダンス方式のため、クレンズ中は塩の摂取が少ない事で体水分量が一時的に低下し、体水分量と密接に関連する筋肉量が減少した値が出てしまうのです。また、クレンズ中は筋肉のグリコーゲンが枯渇することで、体の張りや筋肉の張りも一時的に無くなってしまいペタッとしますが、クレンズ終了後にグリコーゲンや塩分など正しく栄養を補給すれば元に戻っていくのでご安心下さい。クレンズの基本ルールにもありましたが、クレンズ実施後の復食期の過ごし方が重要になりますので、トレーナーが随時サポートさせていただきます。

Q コールドプレスジュースの賞味期限はどのくらいですか？

- A 搾りたての最高においしい状態で飲んでいただきたいという思いから、コールドプレスジュースの賞味期限は**お渡ししてから冷蔵保存で48時間（2日間）**とさせていただきます。ご購入後すぐに冷凍すれば1か月程度の保管が可能ですが、液体にもどす時は加熱すると栄養素が壊れてしまいますので、冷蔵庫でゆっくり解凍するようにしてください。

Q ジュースクレンズ中にお腹が空いて耐えられなくなったら食べても大丈夫ですか？

- A 効果を最大限にするためにできる限りコールドプレスジュースと水分でお過ごしいただきたいところですが、どうしても空腹感が強い場合には無添加のスムージーやスープなどの胃腸に負担が少なく消化のよいものを摂るようにしてください。

Q ジュースクレンズはやってみたいのですが痩せたくない人もできますか？

- A 過体重の方は、痩せる可能性はありますがそれは副次的効果であります。ジュースクレンズの目的を一言でいえば「腸内と細胞のリセット」です。疲れている消化器官を休み、消化酵素を温存させることで腸内環境が整い、代謝酵素を活性化させ代謝を促すことであらゆる心と身体の不調を改善に向かわせるので痩せたくない人も実施できます。

Q ジュースクレンズができる年齢は？

A 基本的には、16歳~60歳くらいが目安と考えています。中学生以下の人は著しい成長期の中にあり、カロリー的にも高栄養価を必要とするので避けてください。

Q 妊娠中や生理中でもできますか？

A 妊娠中や授乳期の方は、基本的にクレンズはNGです。また生理中の方については、完全にNGではありませんが、個々人の体調に合わせて自己責任で実施してください。

Q フルーツジュースは糖質が多いと聞きましたが、コールドプレスジュースも多いですか？

A フルーツのみをしぼったコールドプレスジュースの場合は、フルーツの果糖が多く含まれるため糖質は多くなりますが、当店のコールドプレスジュースは糖質の少ない野菜を中心に、飲みやすくなるようにフルーツをブレンドしておつくりしておりますので、糖質は多くはありません。

Q ジュースクレンズはどのくらいのペースでやれば効果的ですか？

A 特に決められたペースはなく、お客様の体に合った無理なく続けられるペースが一番だと考えています。一般的なお客様で多いのは1day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、より結果を出したい方は2週間に一度、3dayクレンズを実施されている方もいます。定期クレンズや体質改善パーソナルクレンズなどもご用意しております。

Q ジュースクレンズはどんな人に向いていますか？

A 日頃から食べることが好きな方ほど向いています。なぜならジュースクレンズは一定期間、腸内の消化機能を休ませることで、代謝機能が活性化され腸内を洗浄（クレンズ）できるからです。外食やコンビニ、ファーストフードなど添加物が多く含まれる食事をよくされる方に特に実践していただきたいプログラムです。また、しっかりと栄養を摂りつつ、キレイを保ったままダイエットを実践したい方、肌荒れが気になる方、便秘に悩んでいる方にもおすすめです。

※人によっては頭痛、だるさ、吐き気、めまい、下痢、吹き出物、湿疹などの症状が出る場合があります。また強い眠気を伴うこともありますので、このような初期反応に慣れるまではゆっくりと過ごせる週末などに実施することをオススメします。

Q 実施中、薬を飲んでもいいですか？

A クレンズ中は、消化器官を休ませ体内をリセットすることを目的としますので、薬を常用する期間は基本的にクレンズはNGです。



