

Keep fit

プチファスティング マニュアル

1週間で、簡単に体脂肪を落とす！

はじめに

いつもKeep fitをご覧くださいありがとうございます。
Keep fitのshotaです。

今回、僕が考えた「プチファスティング」のマニュアルを、このPDFにまとめました。

たった1週間ですが、しっかりと取り組めば確実に結果は出るはずです。

本格的なファスティングを始める前に、お試しとしてチャレンジしてみてください。

右の写真は、僕が実際にプチファスティングをした時のものです。

体重:65.70kg → 63.95kg(-1.75kg)

体脂肪率:17.90% → 16.90%(-1%)

実際に1週間で1%の体脂肪が落ちて、身体つきも変わりました！



準備するもの

- ・酵素ドリンク (Moderеのミネラルソリューションズ)
- ・プロテイン (Moderе ミールリプレイスメント or マイプロテイン Impact Wheyシリーズ がオススメ)

絶食期に飲む酵素ドリンクと、準備・回復期に飲むプロテインは必須です。

スタート前に購入して、必ず到着してからプチファスティングに入って下さい。



準備するもの (Modere ミネラルソリューションズ)

絶食期に1日かけて飲む酵素ドリンクなので、必ず準備して下さい。

少し酸味が強く、後味が甘い、アセロラドリンクのような味わいです。

栄養価が高く、ファスティング中に最低限必要な栄養を補給できます。

[ミネラルソリューションズの詳細は、こちらの記事をどうぞ](#)

ミネラルソリューションズは、このリンクから購入できます

[Modere ミネラルソリューションズ](#)

※こちらのリンクから購入すると、自動的にKeep fitの限定割引が適用されます。

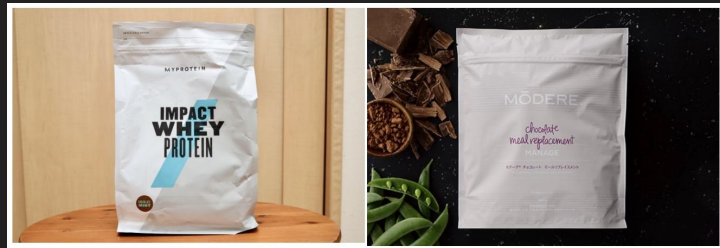


準備するもの(プロテイン)

準備・回復期に、筋肉を落とさないために必要な栄養。

体脂肪が落ちて、筋肉が落ちてしまったら意味がありません。

プロテインは準備・回復期に必ず飲みましょう。



・Modere ミールリプレイスメント

(植物由来なので、体脂肪を落とすのに効果的。ミネラルソリューションズとの送料合わせにもオススメ)

・マイプロテイン Impactホエイシリーズ

(動物性なので、筋肉を大きくする効果が。価格も安く量も多いので、プチファスティング後も続ける人にオススメ)

[Modere ミールリプレイスメント](#)

※こちらのリンクから購入すると、自動的にKeep fitの限定割引が適用されます。

[マイプロテイン Impactホエイシリーズ](#)

※こちらのコードをカートで入力すると、Keep fitの限定割引が適用されます → **FLTL-R3**

プチファスティングのスケジュール

準備期 3日間



プチファスティング 1日



回復期 3日間

準備期(3日間)

酵素ドリンクとプロテインが揃ったら、いよいよプチファスティングがスタートです！

準備期・3日間のルール

朝と寝る前に、必ずプロテインを飲む

「朝起きてすぐ」と「就寝前」に、パッケージに記載されている推奨量のプロテインを飲みましょう。

リーンゲインズを取り入れる

食事が出来る時間を、8時間に限定。(例:13時～21時)

「まごわやさしい」の食事を意識する

和食を意識して、甘いものや脂っこいものは避けます。お腹いっぱいではなく、腹八分目を心がけて。

軽い筋トレをする

You Tubeで筋トレ動画を見つけて、1日15分ほど、軽い筋トレをして下さい。

準備期・チェックシート

【リーンゲインズ】食べて良い8時間を決める(例:13時~21時)

___時 ~ ___時

プロテインチェック

1日目:朝■ 就寝前■ / 2日目:朝■ 就寝前■ / 3日目:朝■ 就寝前■

食事チェック(ざっくりで良いので、食べたものを記録しましょう)

1日目:

2日目:

3日目:

絶食期(1日だけのプチファスティング)

今日1日だけは、プロテインも飲まず、酵素ドリンクだけで生活して下さい。

お腹が「グーッ」となったら、脂肪が燃焼しているチャンスです！

ムダな体脂肪が削ぎ落とされているイメージをしながら、頑張りましょう！

ミネラルソリューションズの飲み方

500mlのボトルを1日かけてチビチビと飲みます。

一気に飲むと、
血糖値が上がり痩せる効果が薄れてしまうので注意。

1時間に1回くらいのペースで、
1口ずつ味わいながら飲むのがオススメです！



回復期(3日間)

プチファスティング、おつかれさまでした！

回復期は準備期と同様のルールで、3日間過ごして下さい。

回復期・3日間のルール

朝と寝る前に、必ずプロテインを飲む

「朝起きてすぐ」と「就寝前」に、パッケージに記載されている推奨量のプロテインを飲みましょう。

リーンゲインズを取り入れる

食事が出来る時間を、8時間に限定。(例:13時～21時)

「まごわやさしい」の食事を意識する

和食を意識して、甘いものや脂っこいものは避けます。お腹いっぱいではなく、腹八分目を心がけて。

軽い筋トレをする

You Tubeで筋トレ動画を見つけて、1日15分ほど、軽い筋トレをして下さい。

回復期・チェックシート

【リーンゲインズ】食べて良い8時間を決める(例:13時~21時)

___時 ~ ___時

プロテインチェック

1日目:朝■ 就寝前■ / 2日目:朝■ 就寝前■ / 3日目:朝■ 就寝前■

食事チェック(ざっくりで良いので、食べたものを記録しましょう)

1日目:

2日目:

3日目:

参考資料

- ・[食事カロリー計算シート](#)(EXCELファイル)
- ・[短期間で簡単に体脂肪を落とす！プチファスティングのやり方Keep fit記事](#)