

日付	準備期			ファスティング日			回復期			通常
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝	☐発酵ジュース 	☐発酵ジュース 	☐発酵ジュース 				☐発酵ジュース 	☐発酵ジュース 	☐発酵ジュース 	ごく少量のおかゆ
昼	軽めの食事 エステプロ・ラボ	軽めの食事 エステプロ・ラボ	軽めの食事 エステプロ・ラボ				軽めの食事 	軽めの食事 エステプロ・ラボ	軽めの食事 おかゆ ミネストローネ	通常の食事 のり弁 サラダ
間食	焼き芋	いも餅							バナナシフォンケーキ	
夜	軽めの食事 エステプロ・ラボ ヨーグルト甘酒	軽めの食事 エステプロ・ラボ ヨーグルト甘酒	軽めの食事 エステプロ・ラボ ヨーグルト甘酒			☐スッキリ大根 キュウリのすりおろし おかゆのうわずみ	軽めの食事 エステプロ・ラボ	友人たちと キムチ鍋	軽めの食事 おかゆ ミネストローネ	軽めの食事
体重	61.8	61.4	61.2	60.7	59.8	59.6	59.2	59.1	58.8	58.8
感想	エステプロのせいか、満腹感があり平気	温泉に行ったのでかんしょくをしてしまった。	しっかり食べているのであまり体重に変化なし。	パーソナルの日ですが、軽めにしても良かった。	空腹というより食べ物を食べたいという感じ。	スッキリ大根の威力が凄く、腸の中がキレイになった感じ。	食事がとれる喜び！体調も良い。	夜に友人たちと鍋パ。一応セーブしていた。	体は軽い感じ。軽くおやつも食べた。	今日からお昼は普通に食事する。

-0.4

-0.6

-1.1

-2

-2.2

-2.6

-2.7

-3

-3