

私もおすすめします



監修/増田祥子

管理栄養士
公認ファスティングカウンセラー
美肌マイスター

1DAYファスティング(一日断食)は、溜めこんだものをリフレッシュさせる画期的なプログラム。ONE-FASシリーズに配合されている「オリゴ糖」は、腸内フローラのバランスを維持します。

飲みやすく、短期間の食事制限をサポートするので、初めてファスティングに挑戦する方にもおすすめです。

Q&A

Q: ONE-FASは、ファスティング以外にも使えますか？

A: 代替食だけでなく、栄養補給としてもお召し上がりいただけます。飲む量に制限はありませんが、オリゴ糖が入っているため、初めて飲む方は稀にお腹が緩くなることがあります。心配な方は40ccからお試ください。

Q: ファスティング中はサプリメントを飲んでもいいですか？

A: ワンデイファスティング当日は控え、翌日の2食目以降、お食事とともに服用してください。空腹時は気分が悪くなったり、効き過ぎて体調を崩したりする場合があります。



Q: ONE-FAS は一日何本まで飲んでもよいですか？



A: 食品ですので、飲み方や量に決まりはありません。ファスティング中に空腹を感じた時や、日常の食事に栄養不足を感じた時などにもお召し上がりいただけます。

最短1日からできる

ファスティング ガイドBOOK

水や炭酸水で割ってお召し上がりください。原液でもお飲みいただけます。



監修/増田祥子

・管理栄養士
・公認ファスティングカウンセラー



Guide DL 日本語
English 繁體中文

私が
監修
しています



増田祥子

- 管理栄養士
- 公認ファスティングカウンセラー
- 美肌マイスター

栄養学に精通し、ジムでのファスティング指導やエステサロンでのダイエット指導を行うほか、数多くの健康食品・サプリメント等の監修も行っている。一般財団法人内面美容医学財団公認ファスティングカウンセラー。



@SHOKOILM_

注意

ワンデイファスティング中に
気をつけること

断食
当日

- 1日1.5～2ℓの水を飲みましょう。
- 固形物はもちろん、カフェイン飲料やお酒も避けましょう。
- 水分は、水もしくは白湯のみを摂るのが成功への近道です。
- 服用中の薬がある場合は、医師に相談し指示を仰ぎましょう。
- 過度な運動は避けましょう。
- 体調が思わしくないときはファスティングを中止しましょう。
- 眠気が出ることもあるため、長時間の運転や高所作業は避けましょう。
- 喫煙は控えましょう（体調不良を引き起こす可能性があります）。

※効果には個人差があります。

製造元：株式会社エリカ健康道場
佐賀県佐賀市兵庫北 7-16-7 ☎ 0120-998-255

販売元：株式会社forestfree
東京都台東区千束2-29-4-203 ☎ 03-5846-9532

ONE-FASで

美肌とスリムを 最速で手に入れる！



ファスティングとは細胞のデトックスを助ける健康プログラム。
一般的には3日間食事を断ち、その前後を含め1週間かけて行いますが、ワンデイファスティングはそれを**最短1日**に凝縮しました。

食べ過ぎたなと感じた時やデートの前など、思い立ったらいつでも気軽に始められます。

続けられるさっぱり味

ONE-FAS は、ファスティングで内臓を休めている間、空腹による辛さや低血糖によるリスクを緩和するために開発されました。

128種類の野菜や果物等の発酵エキスを、体に負担をかけず、必要なビタミン・ミネラル・酵素・糖質を効率よく摂ることができます。

エキス抽出の糖のこだわり

ONE-FASは、イソマルトオリゴ糖、麦芽糖、黒糖、フラクトオリゴ糖、キシロオリゴ糖をバランス良く配合して発酵エキスを抽出しています。

これらの糖は空腹から来るイライラ、めまい、食欲増進を抑制させ、中でもオリゴ糖は菌活を応援する役目を果たします。

発酵する菌へのこだわり

ONE-FASは128種類の原材料を発酵させるために麹菌「オリゼー」を使用しています。

オリゼーは和食に欠かせない調味料を発酵させる際に用いられる菌で、日本の国菌です。オリゼーを使用した酵素ドリンクは日本国内にはまだ少ないと言われています。

チャレンジの記録
継続コース

—14包を
8日間で飲み切りましょう

ダイエット効果を持続させたい方、
初めてファスティングする方にオススメ!

ONE-FAS
ワンファス



ONEPOINT!
ワンポイントアドバイス

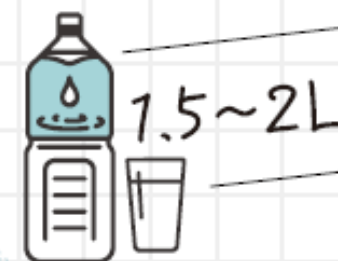
朝だけファスティングを
続けることでリバウンド
防止につながります。



ファスティングを
より効果的に

⚠ 行うために

お水は1日1.5~2L
飲むようにしましょう



キ目
レ指
イサ
な私



目標:

飲んだら



	1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 (当日) /	5日目 /	6日目 /	7日目 /	8日目 /
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
朝	「朝だけファスティング」 で体を慣らそう			起床時	起床時			
				10時	10時			
昼				正午				
				15時				
夜				18時				
				就寝前				

お腹が空いたら
追加で飲んでも
OK!

食事を
記録しよう!

チャレンジの記録 短期決戦コース

—14包を—
1日半で飲み切りましょう

時間がない方、とにかく早く
結果を出したい方にオススメ!

ONE-FAS
ワンファス



ONEPOINT!
ワンポイントアドバイス

短期集中することで、
美肌や体の変化を実感
できます(※1)



目標:

飲んだら



当日 / 体重 kg						翌日 / 体重 kg	
起床後	10 時	正午	15 時	18 時	就寝前	起床後	10 時
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

成功の秘訣3原則

秘訣1

最初に紙に目標を書くべし

「〇kg 痩せたい」よりも「同窓会までにきれいになる!」「デートまでに痩せる!」のような定性目標がオススメ。挫折しそうなになったら読み返してみましょう。



秘訣2

食べなくなったら1本飲むべし

「食いたい」気持ちは糖分不足から来るもの。我慢できなくなったら ONE-FAS をもう1本追加しましょう。白湯(※2)で割って飲むと、より満腹感が得られます。



秘訣3

終わっても気をつけるべし

ワンデイファスティング後の体は、スポンジから汚れが落ちてきれいになった状態。栄養を吸収しやすいので暴飲暴食には気をつけましょう。



※1 初めて取り組む場合は、翌日の体調変化を考慮しましょう。翌日は暴飲暴食を避け、なるべく胃への負担の少ないメニューを選びましょう。

※2 水を一度沸騰させてから、50度程度まで冷ましたもの。