

我也大推！



監修 / 增田祥子

- ・管理營養師
- ・公認斷食顧問
- ・美肌大師

Q&A

Q：ONE-FAS 可以用在斷食以外？

A：除了作為替代食，也可當作日常營養補給。雖無飲用量限制，但由於含有寡糖，初次飲用者可能偶有輕微腹瀉情形，建議可先從 40cc 試飲。

Q：一日斷食期間可以同時服用保健食品嗎？

A：斷食當日請先避免，建議在隔日第二餐以後，飯後再服用。空腹服用可能導致不適或因吸收過快而影響體調。



Q：ONE-FAS 一天最多可以喝幾瓶？



A：它是食品，並無飲用方式或量的限制。當您感到飢餓、或在日常飲食中覺得營養不足時，皆可隨時飲用。

從一天就能開始

斷食指南 BOOK

ONE-FAS
—— ワソファス ——



監修 / 增田祥子

- ・管理營養師
- ・公認斷食顧問



監修者 介紹



我是本書監修者 — 增田祥子

- 管理營養師
- 公認斷食顧問
- 美肌大師

精通營養學，曾於健身房指導斷食課程、在美容院進行減重諮詢，並監修多款健康食品與保健品。
為一般財團法人「內面美容醫學財團」公認斷食顧問。



@SHOKOILM_

注意 ⚠ 一日斷食期間的注意事項

斷食
當日

- 每天飲水 1.5~2 L
- 禁食固體食物，勿飲含咖啡因飲料或酒精
- 建議僅攝取白開水或白湯，成功更有保障
- 若有在服用藥物，請先諮詢醫師指示
- 避免過度運動
- 身體不適時，請立即中止斷食
- 可能會感到昏沉，避免長時間駕駛或高空作業
- 建議勿吸菸（可能引起身體不適）

※ 效果因人而異。

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

用 ONE-FAS

最快速擁有 美肌與窈窕身材！



斷食是一種幫助細胞排毒的健康計畫。

一般做法是連續 3 天不進食，加上前後準備與恢復期共需 1 週，

但「一日斷食」將這整個流程濃縮在最短 1 天。

無論是吃太多後的調整，或是約會前的快速準備，只要想做就能隨時開始。

清爽口味，好持續

ONE-FAS 特別為斷食期間的飢餓感及低血糖風險而開發。

在您給內臟休息的同時，**128**種蔬果發酵精華能有效補充維生素、礦物質、酵素與碳水化合物，不增加身體負擔，又能舒緩飢餓不適。

精選發酵萃取用糖

ONE-FAS 以異麥芽寡糖、麥芽糖、黑糖、果寡糖、木寡糖等多種糖類均衡調配，進行發酵精華萃取。這些糖能抑制因飢餓引起的煩躁、頭暈和食慾增強，其中果寡糖更能支援腸道好菌的活性。

專注優質發酵菌

ONE-FAS 採用日本國菌——麴菌「黃金酵素」(オリゼー)，對128種原料進行發酵。黃金酵素是製作各式和食調味料不可或缺的發酵菌，在日本很少用於酵素飲品的發酵，因此 ONE-FAS 的口感與效能都具有獨特性。

挑戰記錄
持續版

14包, 8天內喝完

推薦給想維持減重效果或首次嘗試斷食的人!

ONE-FAS
ワンファス



ONEPOINT!

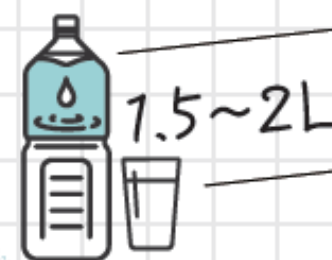
小撇步

只在早餐時間斷食,
能有效預防復胖。



為了更有效
進行斷食,

每天喝水建議
1.5~2L



目標:

喝完後請



	第一天 /	第二天 /	第三天 /	第四天 (當日) /	第五天 /	第六天 /	第七天 /	第八天 /
體重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
朝				起床後	起床後			
				10點	10點			
昼				12點				
				15點				
夜				18點				
				睡前				

只斷食早餐,
讓身體慢慢習慣吧!

餓了也可以
再多喝一瓶!

記錄
每餐飲食!

挑戰記錄
短期決戰版

14包, 1.5天內喝完

推薦給時間緊迫、
想快速見效的人！

ONE-FAS
ワンファス



ONEPOINT!
小撇步

短期集中挑戰，
更容易感受到美肌
與體態的變化¹

短期內迅速
淨化身心！



目標：

喝完後請



當日 / ◀填寫日期 體重 kg						翌日 / 體重 kg	
起床後	10 點	12 點	15 點	18 點	睡前：1 瓶	起床後	10 點
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

成功的三大秘訣

秘訣1

先把目標寫在紙上

建議寫「同學會前要變美！」、「約會那天要瘦下來！」等具體情境目標，比單純「我要瘦 X kg」更能激勵自己；快要放棄時就重讀一次。



秘訣2

想吃時就喝一瓶

「想吃」的感覺多半來自血糖不足，撐不住時就再喝一瓶 ONE-FAS。
若以溫熱白湯²沖泡，更能產生飽足感。



秘訣3

結束後也要小心

一日斷食後，身體像海綿被清洗乾淨，營養吸收更快，務必避免暴飲暴食。



1 初次挑戰者請特別留意隔日身體狀況，隔天避免暴飲暴食，並選擇對胃較友善的輕食。

2 白湯：將水煮開後放涼至約 50℃。