コロナ禍で増えた夏太りをおうち時間でスッキリ解消! 『ビューティーファスティング』次回は正月太り解消で1月開催 決定 ~グループファスティングだから驚くほどラクで楽しい~



真の健康を提供する『鍼灸整体院WATO』(本社:東京都世田谷区/代表:野口歩)は、コロナ禍で増えた夏太りをおうち時間でスッキリ解消する『ビューティーファスティング』を9月6日にオンラインで開催いたしました。(詳細: https://wato-futakotamagawa-face.com/sp/)

◆ビューティーファスティングとは?

食べないことで内臓を休息させ、ダイエットや細胞レベルへのデトックスにアプローチし、体の内側からキレイになるファスティングです。

◆開催の背景

9割の人が自覚なし!隠れ秋バテ

9月にかけて厳しい残暑が予想されますが、「夏バテ」ならぬ「秋バテ」という言葉をご存知でしょうか。「秋バテ」は夏の疲れや、朝晩の気温差、冷房に慣れた体が気温の変化についていけず、「食欲がなく、胃がもたれる」「疲れやすい」「眠りが浅い」などの症状を引き起こすといわれており、秋になると体調を崩す『隠れ秋バテ』の存在が明らかとなりました。(出典:株式会社セブン&アイ・ホールディングス調べ)

また、今後もコロナの影響でより体力の低下、身体の老化が懸念されるため(一般社団法人日本パーソナル管理栄養士協会調べ)今回、コロナ禍の巣ごもりで夏太りした身体をスッキリ解消させるためのグループファスティングを開催することとなりました。

今回の結果を受けて、正月太りが心配される1月にも開催を決定致しました。

◆『ビューティーファスティング』当日の様子

準備食前、事前カウンセリング

ファスティングを安全に効果的に行うためには「準備食」が欠かせません。

事前に参加者の方との個別カウンセリングにてご説明、確認しました。また、準備食開始前日にファスティングの成功を祈願しての決起集会で「一人ではなく、みんなで乗り越えよう」と結束力をアップ。

ファスティング中

今回、初ファスティングの方もいらっしゃいましたが、参加者同士でも情報をシェアしながらお

過ごしいただけました。

人によってはファスティング中に一時的な体調不良が起こることもありますが、なぜ頭痛・体調不良が起きるのか、原因と対処法をご説明しながら、身体や栄養学の知識を実践的にお伝えしていきました。

回復食・スッキリ大根

ファスティングの最後はスッキリ大根で身体に溜まっていた毒素を体外に排出していきます。スッキリ大根の出汁の旨味が日常では感じることができないくらい身体に染み渡る感覚を感じていただけました。

アフターカウンセリング

3日間・5日間のファスティングで体重・体脂肪が落ちたことはもちろん、気持ちの面でもスッキリした、という感想をファスティング期間中にもいただいていましたが、せっかく落ちた体重、体脂肪、身体のスッキリ感をどうやって維持していくのか、日常の食習慣改善のためのアフターカウンセリングを実施。身体にも心にも優しい食事、生活習慣についてお伝えしていきました。

◆次回グループファスティング予定

開催日 : 2022年 1月8日 15日 (3日間ファスティングの場合)

· 17日(5日間ファスティングの場合)

会場 :オンライン (参加者専用のLINEにご招待いたします)

参加費 : 3日間ファスティング 29,800円 ※

5日間ファスティング 44,800円 ※※

※今回グループファスティングで一人でも多くの方がご参加できるように、通常であれば20,000円のサポート費を今回は無料とさせていただき、物品類の費用のみのご負担となります。

※※また、私自身3日間のファスティングよりもやはり5日間のファスティングの方が効果を実感しやすいと自信を持ってオススメしているため、5日間のファスティングはサポート費カットに加え、5,000円割引の超応援価格となります。

定員 : 15名

お申し込み方法:鍼灸整体院WATO公式LINEにてお申し込み・決済のご案内をさせていただきます

【WATO公式LINE】

https://lin.ee/supghq4

参加対象 : コロナ太りを解消したい方・身体の内側から健康的に綺麗になりたい方

参加特典 :ファスティング後のリバウンドを防ぐ3ヶ月食事改善動画講座

先着特典 : オーダーメイド個別Z00Mセッション(先着5名)

お申し込み先着5名様にはファスティング終了後の食事改善、体質改善について、個別のカウンセリング・アドバイスをさせていただきます。

◆講師プロフィール

1989年4月28日 生まれ。32歳。

世田谷区二子玉川で鍼灸整体院を2店舗経営。

東京都世田谷区にて慢性腰痛専門院鍼灸整体院WATOを開業し増え続ける患者さんに対応するため2店舗目を開院。

独立開業時の慢性疲労をファスティングをきっかけに改善したことから 鍼灸整体院での施術効果を最大化させ、病気を予防できる体質改善としてファスティング、食事 指導を行う。

これまでのファスティング指導は100名を超え、 自身としても3ヶ月に1回、定期的にファスティングを実施している。 2021年4月には32日間ファスティングに成功。

◆今後の展望 人生100年を楽しく元気に!

全人類が定期的にファスティングを実施する社会。

人生100年時代を自分の脚で歩き、笑顔に自信を持って過ごすために、病院に頼らず家庭で病気を 予防する食生活とファスティング習慣を広げてい区ために活動中。

◆会社概要

商号 : 鍼灸整体院WATO

代表者 : 代表取締役 野口 歩

所在地 : 〒158-0094

東京都世田谷区玉川3-20-4 グランフォレ3D

設立 : 2018年3月

事業内容 : 鍼灸・整体・体質改善

URL : https://wato-futakotamagawa-face.com/sp/

《グループファスティングに関するお問い合わせはこちら》

Mail: walk.together022@gmail.com

Generated by ぷれりりプレスリリース

https://www.prerele.com