

## テオラ シェイプスムージーによるファスティング / よくある質問

Q1. 水分補給は水だけですか？

A1. 水以外にもノンリーフティーや炭酸水など、カフェインを含まない飲物なら水分補給として取っても良いです。これらを合わせて1日、1.5リットル以上を目安にお飲みください。汗をかく夏場の暑い時期は普段より多めにお取りください。

Q2. コーヒーや紅茶、アルコールは飲んでも良いですか？

A2. 大丈夫です。ただし、シェイプ日はアルコールをお控えください。また、コーヒーなどのカフェインを含む飲物は、シェイプ日に飲んでも構いませんが、水分補給としてカウントしないでください。

Q3. リバウンドしませんか？

A3. リバウンドは筋肉を減らして痩せた場合に起こりやすいものです。テオラ シェイプスムージーは必要なところを落としにくいように厳選した素材で作られています。

Q4. タヒチアンノニジュースを飲んでも良いですか？

A4. ファスティングの日はテオラ シェイプスムージーやリセットティー（2020年12月下旬発売予定）だけで過ごしていただくことが基本ですが、1日の目安量くらいなら大丈夫でしょう。

Q5. 運動しなくても良いのですか？ 普段の食事のカロリー制限は必要ですか？

A5. 特別な運動をしなくても大丈夫ですが、運動をすればさらに健康的で美しい体が手に入ります。また、テオラ シェイプスムージーによるファスティングを始めると意識が変化し、動きたくなる方が多いようです。ご自身の気分や生活に合わせて取り入れてみてください。食事は特別なカロリー計算など必要ありません。普段通りの食事、いつものおやつをお楽しみください。ただし、食べ放題ではありません！ シェイプ製品によるファスティングを始めると食事の意識も変化する方が多いようです。この機会に見直すのも良いでしょう。

Q6.標準体重（もしくは痩せている）だけどファスティングしても良いですか？

A6.ファスティングは痩せるために行うものではありません。健康維持のため、より良く過ごしていただくことを目的にしています。ですので、体形が気にならない方も健康習慣として安心して行ってください。

Q7.他の製品を取っても良いですか？

A7.大丈夫です。お気に入りの製品と合わせてファスティングを行ってください。特に、ノニ酵素、タヒチアンノニ CBD ショット、リセットティー（2020年12月下旬発売）はファスティング中の健康をより良く支えてくれる製品なのでおすすめします。

Q8.頭痛がするのですが。

A8.かかりつけの医師にご相談ください。

Q9.便秘になったのですが

A9.かかりつけの医師にご相談ください。

Q10. 糖尿病（またはそれ以外）なのですがファスティングしても良いですか？

A10. 持病がある方、食事の制限がある方はおやめください。

Q11. 目標体重になったらやめても良いですか？

A11. 体重は変化させるほうが簡単で、維持がとても難しいのです。維持するためにも週2ファスティングは継続することをおすすめします。またファスティングは健康維持、若々しさの維持に良いとされるものなので、習慣として今後も生活に取り入れていただくことが望ましいです。