

事前に準備するもの

RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH

1 リンゴ酢

空腹時に水に大きじ2杯入れて飲むと空腹感が解消されます。1日何回飲んでも良いです。ガラス瓶に入っていること、人工甘味料の入っていない物、マザー（MOTHER：酵母）が入っていること商品を選んでください。お勧めは、タイのスーパーで最近売られるようになった「Bragg オーガニックアップルサイダービネガー」です。（スーパーのオーガニックコーナーなどで売られています）少し高いけれど、すごく良い商品です。

2 ココナツオイル又は MCT オイル

体内の不飽和脂肪酸の処理に適宜使って行きます

3 ビタミン剤事前に準備するもの

特にビタミンB群はファスティング中は摂取した方がいいです。手持ちの総合ビタミン剤があれば、それを使用してください。ビタミンB群（B1,B2,B6,B12,葉酸）が入っているもの

4 マグネシウム製剤

ファスティング中は便秘気味になるので、便秘気味の方はマグネシウム製剤を取ってください。便秘にならないようであれば使用する必要はありません。

市販のマグネシウム製剤を使用するか、もし「にがり」が売っていたら それでもいいです。

5 ヒマラヤ岩塩

毎朝のレモン水に入れて飲みます。水分補給の前に直接舐めて摂取します。