

# ファスティングでたくさんの「キレイ」を目指せます！

## あなたの酵素不足をチェック

- 外食が多く、お肉や炭水化物が大好物
- インスタント食品やファーストフードが大好物
- ケーキや菓子パンなどスイーツがやめられない
- 生野菜や生フルーツをあまり食べない
- 太りやすくなった
- 食事制限してもなかなか痩せない
- むくみが気になる
- 肩・腰などがいつもこっている
- お肌・お通じに悩みがある
- 便やおならのニオイが気になる
- 冷えが気になる
- 汗をかかない
- 多汗で汗のニオイが気になる
- 平熱が 35 度台
- 食後すぐに眠くなる
- 朝起きにくい、あるいは熟睡できない
- 疲れがなかなかとれない
- 風邪をひきやすく、治りにくい
- イライラしやすくなった