

# 酵素ファスティング準備期→ファスティング開始日

## ☆ファスティング開始日 朝☆



前回の報告から2200kcalくらいにはしながら  
消化良さそうなのにしてました。  
(そわか はあれから飲み続けてる)  
そして、今朝自転車15分乗って出勤してからの  
体重！！もはや前回より落ちてる笑

と、まあ幸先はいい感じなのか？  
(いやむしろココからスタートだよな)🙄

匂いは、、、うーん、  
あまり美味しそうな匂いじゃないけど、、、  
大丈夫か？！

軽く一杯、まずは飲んでみましたが  
あつまーいっ🙄  
不味くはないけど、美味くもない、、、  
ただただ甘い！(なんか色々な味はするけど表現できない笑)  
酵素っていうから微炭酸感あるのかと  
思ったら薄まってるからなのか、まったくない笑

正直、そわか が美味すぎて、  
これは、あんまり、、、  
とりあえず、今日から3日は  
毎日この2Lを飲み続けてファスティングします！  
(つづく、、、かな?)

体重**65.4**→**63.8**kg

腹囲**89.0**→**88.6**cmこっちも少し減ってる！



# 酵素ファスティング3日間の結果（復食期まで）

## ☆3日目の感想☆

3日目もそこそこ余裕あり、7日間コースでもいけるんじゃない？って思うくらい

ただ、18:00頃より、お腹がgoo gooリズムをとることが多くなって気になる  
(お腹に文句言われてる？気分ですが空腹感を助長する音笑)

お腹空いたから食事をしたいという感覚よりも、口寂しい？禁煙者の気分なのかもって思いました！

物が無いから、どっちにしろ食べれないよという状況設定あるといいかもですよ！☺

小のお手洗いが水分を取り続けるので、多目変わらず。  
大のほうはAM5:00頃にごそごと。  
起きて1時間しないくらいの計2回  
(食べてないからこそ、これが宿便なのかと感ずる☺)

1日目より少し早め21:30ごろには飲み切って、寝ることにしました。(22:00前には寝たかな)

☆味の変化☆  
食べてないせいもあるのか、美味しく感じてるこの頃匂いは相変わらず笑

## ☆復食期1日目朝の結果☆

体重 62.9kg  
腹囲 86.8cm

## ☆結果推移☆

体重**65.4**(準備1週間前@思い立った日)→**63.8**(断食1日目朝@ファスティング前)→63.8(2日目朝)→63.4(3日目朝)  
→**62.9**kg(復食期1日目朝)

腹囲**89.0**(準備1週間前@思い立った日)→**88.6**(断食1日目朝@ファスティング前)→88.2(2日目朝)→87.1(3日目朝)  
→**86.8**cm(復食期1日目朝)



# TOTAL5日間最終結果 F期3日復食期3日目朝の結果

## ☆復食期3日目の最終結果と感想☆

ファスティング期より  
ごはんを少しづつ入れ始めた復食期のが辛かった

ってのが正直な感想。  
食べてることによる欲求が増幅するのか、、、

少し入るほうがキツイのかな？  
酵素ドリンクを飲んだら満足感がでるのも大きかったと実感



## ☆結果推移☆(2021.12.15→実施日2021.12.21→2021.12.26)

体重**65.4**(準備1週間前@思い立った日)→**63.8**(断食1日目朝@ファスティング前)→63.8(2日目朝)→63.4(3日目朝)

→**62.9**kg(復食期1日目朝) →63.4(2日目朝)→**63.3kg**(3日目朝)

☐

腹囲**89.0**(準備1週間前@思い立った日)→**88.6**(断食1日目朝@ファスティング前)→88.2(2日目朝)→87.1(3日目朝)

→**86.8**cm(復食期1日目朝) →86.6(2日目朝)→**86.0cm**(3日目朝)

## ☆参考☆

プロテイン込みの5日ファスティングの結果もインスタグラムに！  
(2021.04.01→2021.04.08)

体重	62.15kg→61.65kg
体脂肪率	20.6%→17.6%
筋肉量	46.80kg→48.15kg
腹囲	84.0cm→83.0cm