Living The Dream Presents＜グループファスティングチャレンジ＞
はじめてのファスティング～ファスティングの基礎知識～

■ファスティング 期間：4/12（火）～4/17（日）（全 6 日間）

・準備期 2 日間 4/12（火） ～4/13（水）

・断食期 2 日間 4/14（木）～4/15（金）

・回復期 2 日間 4/16（土）～4/17（日）

※断食期を 3 日に変更しても OK!!!その場合は準備期と回復期も 3 日ずつ）

※日程が合わない場合はずらして実施しても OK!!!

■グループチャレンジ内容

①Zoom 事前オンラインセミナー 4/3（日）20:00～（約 60 分間）

・ファスティング基礎知識

・食事の選び方

・ファスティング期間に注意すること　　など

②LINE グループチャット（4/12～4/20 までの期間）

・ファスティング期間の疑問点など質疑応答

・トレーナーの食事内容共有

・意気込みや心の気持ちを共有　　など

③オンライントレーニング 4/14（木）～4/15（金）の 2 日間

朝 6:30～7:00 の 30 分間、簡単なトレーニングで身体を動かします

④シェア会 4/20（水）21:30～（Zoom オンライン約 30 分間）

・ファスティングの感想やオススメ料理を皆でシェア

■料金

参加費 3,500 円

ドリンク代 1 本 13,200 円（ドリンクの摂取推奨量は断食 2 日間で 1 本）

※ファスティング ドリンクはシェイプザイムを使用、こちらでオーダーいたします

※3 日間の断食にチャレンジする方は 2 本推奨