

一般社団法人 分子整合医学美容食育協会

ファスティングの注意事項

当協会が推奨するファスティングは、あくまでも「健康な人が、より健やかな生活を過ごすため」の予防医学です。
ファスティングの目的は健康増進や体質改善であり、特定の医学的効果を期待する方はご遠慮下さい。

1:ファスティングマイスターの管理及び助言

ファスティングプログラムは、お客様が助言を守ってくださることを前提として安全を判断しています。当方の指導をお守りくださいますようお願いいたします。

2:水分補給について

ファスティング時は、尿、便、汗などで、体の中に溜まっている老廃物や毒素を排出する働きが強くなります。そのため1日2リットル以上の水分を摂ってください。

3:禁酒、禁煙、ノンカフェイン

ファスティング中は、禁酒、禁煙、ノンカフェインをお守りください。

4:自動車等の運転はご注意ください

ファスティングによって眠気を感じる場合がございます。長時間自動車等を運転される場合はその点を十分にご注意ください。

5:ファスティング中の運動

自覚の有無にかかわらず、ファスティングによって体は大きな影響を受けています。そのため激しい運動をすると生命の危険を招く可能性があるため、日常生活以外の運動は決してしないでください。※歩いたり、ストレッチをしたりなどは問題ありません。パーソナルトレーナーがいる方は、トレーナーに相談を。

6:入浴について

ファスティング中は、血管が開き、貧血を起こしやすくなる場合がありますので、長時間にわたり湯船につかることや、極端に温度差がある入浴、シャワーは控えてください。

7:復食期を必ずとってください

ファスティング直後、体に負担がかかる食事や不規則な生活をしてしまうと、ファスティングの効果がムダになるばかりでなく、健康被害の可能性がございます。そのため必ず復食期をとってください。

8:以下に該当される方は主治医の指示が必要です

- カゼを含めた感染症を患っている方
- 肝臓、肝硬変、肝不全、腎不全で治療中または既往歴のある方
- 糖尿病、胃潰瘍、十二指腸潰瘍で治療中または既往歴のある方
- 精神疾患で治療中または既往歴のある方
- 何らかの依存症、依存状態がある方
- がん(悪性腫瘍)で治療中または既往歴のある方
- 狭心症、不整脈など心疾患で治療中または既往歴のある方
- 過去に心筋梗塞や脳卒中の既往歴のある方
- 何らかの臓器障害で治療中または既往歴のある方
- 胆石、腎結石、尿道結石で治療中または既往歴のある方
- 高尿酸血症、痛風で治療中または既往歴のある方
- 副腎皮質ホルモン(ステロイド剤)剤、利尿剤で治療中の方
- 血液検査で尿酸値高値を指摘されている、または指摘されたことのある方
- 何らかの投薬治療が欠かせないと診断されている方
- 中学生(15歳)以下の方にはファスティングプログラムを実施しておりません

誓約書

私がファスティングプログラムに参加中は、一般社団法人分子整合医学美容食育協会が定めた「ファスティングの注意事項」を厳守致します。

上記の注意事項を厳守しなかったために発生した損害などについては、自己の責任で処理し、一般社団法人分子整合医学美容食育協会及び同協会に準ずる者に対し損害賠償などは致しません。

令和 年 月 日 氏名