

インディバの  
施術効果を  
最大化するために

total care salon  
theory +

インディバ施術後は代謝が高まり、お体がとても吸収しやすい状態になります。

お体の巡りが整い、老廃物が流れやすく内臓も元気になっているそのタイミングで、『お体の負担になりやすい食品』を摂ると、ポジティブな変化を打ち消してしまうことも・・・。

お体が整ってきますと、食欲そのものは自然と適正に落ち着いてくるのですが、口にするものの『質』は、意思を持って選択しなければ変えられません。

できる限り"体が喜ぶもの"を選び、内側からの変化を後押ししましょう。

total care salon  
theory +

# 避けたいもの・その理由

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 超加工食品<br>(加工肉・練りもの・<br>調理済の食品 etc)  | <ul style="list-style-type: none"><li>・保存料などで腸内環境に悪影響</li><li>・中毒性が高く過剰摂取に繋がる</li><li>・栄養価も低く detoxの妨げに</li></ul> |
| 小麦製品<br>(洋菓子・パン・麺)                  | <ul style="list-style-type: none"><li>・消化に負担をかける</li><li>・腸の炎症によりむくみやすくなる</li><li>・自律神経を乱してしまう</li></ul>          |
| 清涼飲料水<br>ジュース                       | 血糖値の乱高下が起こりやすく、<br>代謝・ホルモン分泌・自律神経などが<br>乱れて体の機能が下がる   |
| アイス                                 | 冷たい甘味で冷えを助長し、内臓に<br>負担をかけやすい (ラクトアイスは<br>特に× 質の悪い油脂が豊富)   |
| スナック菓子                              | 酸化油・質の悪い油脂・添加物が<br>肝臓に負担をかける  |
| サラダ油・パーム油<br>マーガリン・ショール<br>トニング etc | 善玉コレステロールが減り悪玉が<br>増える→血管が硬く狭くなり血流<br>を妨げる (動脈硬化の原因にも)  |
| 酸化油<br>高温調理された油                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・酸化ストレスで細胞の老化を促進</li><li>・炎症物質が増え 疲労感が強まる</li></ul>                         |

# 施術当日は特に 避けて頂きたいもの

|       |  |
|-------|--|
| アルコール | <ul style="list-style-type: none"><li>・内臓への負担</li><li>・利尿作用による脱水</li><li>・腸が炎症しやすくなる</li></ul> など悪影響が大きいのですが、<br>施術当日の飲酒は酔いが回りやすいため、特にお避けください。 |
| ヘアカラー | 食べ物ではありませんが、ヘアカラーも体内に入る化学物質が肝臓の解毒に負担をかけます。<br>施術当日はお避けください。  |

もし普段から 例に挙げたような食品を日常的・習慣的に召し上がっている方は、お体の変化にも時間がかかります。

短期間では、目に見えた結果が出るところまでお体の変化が追い付かないかもしれません。

効果を最大化されたい施術の約10日~2,3日前からの、食の『質』改善がおすすめです。

total care salon  
theory +

# おすすめの食事

インディバ施術当日だけでなく できれば  
前後の数日間は、糖質・脂質は控えられ  
【タンパク質・食物繊維・ビタミン・  
ミネラル】を中心に。

## □タンパク質

➤➤ 鶏むね肉・赤身肉・卵・魚 など

## □食物繊維・ビタミン・ミネラル

➤➤ 野菜・きのこ・海藻類 など

例えば 施術当日は、【お野菜を柔らかく  
煮た薄味スープに 卵を1、2個プラス】 etc  
軽めにお済ませ頂きますと、施術効果も  
ぐっと持続しやすくなります。  
ゆっくりとよく噛みながら 腹7,8分目に  
召し上がって下さいね。

total care salon  
theory +

施術を受けて頂いてる時期だけでなく、  
長く良い状態を維持していくためにも、  
食の『質』改善は 欠かせない要素。

例に挙げたようなものも完全にNGでは  
なく、全てを我慢する必要はないですが  
"習慣" になっているなら要注意。

"嗜好品として週1,2回の楽しみ" に変え  
る所から 始めてみてくださいね。

あなたのお体は、あなたが口にする  
もので創られています。

"体を変えたい" というせつかくの  
お気持ちを後押しするためにも  
できれば 前日・当日・翌日だけでも  
『お体の味方になる食の選択』を。

total care salon  
theory +