

有名人も続々チャレンジ、
専門ショップが急増…など、
すっかりメジャーになった
デトックス法。体験談+
専門家のアドバイスで、
あれやこれやの疑問を解決!

悩みの解決
404問
404答
PART 5

3日で
-2kgも!

ジュース 成功と失敗

クレンズ の別れ道

詳しいやり方から
困ったときの対処法など、
疑問のあれこれを解決!

ジュースクレンズに

まつわるQ&A

あおいクリニック
院長
中野あおい先生
美容皮膚科医、美容内科医。最先端の美容医療技術を吸収した経歴を基に、オリジナル施術を開発。多くの美意識の高い人々が信頼を寄せる。自身もジュースクレンズの体験者。

Q6 体にとっての負担はありますか?

A. たんぱく質がとれないです。(中野あおい先生)

体作りに不可欠なたんぱく質が不足するので、医学的には3日間が限度です。それ以上続けたい人は、1度医師に相談してみてください

Q8 ジュースクレンズを終えた後は何を食るといいですか?

A. 流動食がおすすめです。(中野あおい先生)

それまで胃が休んでいたため、3日間はスープやゼリーなど、早く消化ができるものを中心に、なるべく自然な素材がおすすめです

Q11 達成するための秘訣はある?

A. 激しい運動はNG。(中野あおい先生)

エネルギー不足になるので、激しい運動や長時間のランなどは避けましょう。散歩やヨガで体を動かして



Q5 ジュースクレンズの前にやった方がいいこと、避けた方がいいことは?

A. コアマッスを鍛えておきましょう。(中野あおい先生)

まず1食をジュースにするなど、段階を踏むこと。ダイエット効果を求めるなら、コアマッスを鍛えて、脂肪が燃えやすい体作りを

