

<腸の健康セット 飲み方説明>

腸のクレンジング達成されるまで、60日から最大90日になる可能性があります。

<朝>

空腹時にでるミックスをとります。

飲み始めから5日目までの間は、付属のスプーンの2分の1のでるミックスをお好みの飲み物に混ぜます。6日目以降は付属スプーン山盛り1杯です。その後、お水を大きなグラスで一杯飲みます。でるミックスを飲んだ後は、通常通りに朝食を摂られると良いでしょう。

でるミックスは質の良い食物繊維が豊富に含まれ、飲みやすいようにナチュラルオレンジフレーバーをつけています。水よりも果汁100%のジュースなどに混ぜて飲む方が飲みやすいです。ただ、でるミックスを溶かしたジュースは、長く放置するとゼリー状に固まってしまうので、作ったなるべく早めに飲んでください。

<昼>

腸のクレンジングの効果を高めるために、1日に2〜3リットルの水(浄水器を通した水、またはミネラルウォーター)少しずつこまめに飲んでください。ハーブの食物繊維は、水分を多く吸収しますので、水分が足りないと便秘になることがあります。お茶やジュースなどの水分とは別に、きちんと毎日2〜3リットルのお水を飲んでください。



<夜>

でるサポートを2粒を水と一緒にとります。基本的にプロバイオティクスの摂取は就寝前の空腹時が効果的でお勧めですが、食品ですのでいつ飲まれても問題ありません。就寝直前に飲んで胃に不快感を感じる方、寝る前に水を飲むのが不安な方は、日中または夕食後にお飲みください。

腸の健康セット 飲み方表

		最初の5日間	6〜90日目
朝	でるミックス	付属スプーン1/2杯	付属スプーン山盛り1杯
夜	でるサポート	就寝前に2粒	就寝前に2粒
最低でも1日に2〜3リットルの水(浄水器を通した水か、ミネラルウォーター)を飲む			

*付属スプーンはでるミックスの容器に入っています。粉に埋もれている場合は、箸などで取り出してください。

