

MEMO

📅

「FYK GINZA エフ・ワイ・ケー ギンザ」では、サロン内に酵素ドリンクを使った予約制のバーを不定期でオープンしている。酵素たっぷりですべてに優しいお通しやおばんざいも人気だ。

+ BEAUTY PATROL

マガジン、TV、シネマなどの各

FYK GINZA
栗原冬子
オーナー

DIET

「WWDビューティ」ダイエット部始動!?

酵素ファスティングでデトックス! 1週間集中プログラムに挑戦

4月も中旬に差し掛かり、本格的な薄着の季節はすぐそこに。そこで冬太りに悩む編集部員Tが一念発起し、銀座にオープンしたばかりの腸内環境改善のためのファスティングサロン「FYK GINZA(エフ・ワイ・ケー ギンザ)」の1週間集中プログラム(総額4万1000円相当)に挑戦。ほぼ毎日、口にしているチョコレート、甘いコーヒー、仕事終わりのビールの誘惑に勝ち、心身ともにデトックスすることはできるのか。結果はいかに!?

start

DAY
1&2

ファスティングを行う前に、 まずは体を慣れさせるための準備期間

2日も朝は酵素ドリンクのみ、昼夜は酵素玄米と具だくさん味噌汁をチョイス。開始3時間で眠気に襲われ、コーヒーのない朝がこんなにきついのかと、カフェイン中毒を痛感。空腹感はないものの、この先の5日間が思いやられる…。

準備期間は表のように玄米や雑穀米などの穀類を主食に、野菜や果物、芋類、魚介、海藻、キノコ類などで必要な栄養素をたっぷりと摂取する。復食期間も同様だが、魚はNG



goal
DAY
6&7

ファスティング 負担

キレイになった腸内環境は、胃に優しく「FYK GINZA」オリジナルの酵素ドリンクを飲ませて素材そのものになって驚き。サロンの酵素ジュースや玄米、少しずつ普通の食事



✓

DAY
3-5

実際にファスティングを行う期間 固形物は一切禁止

華金×ビールの誘惑を乗り越え、週末はファスティングに集中。酵素ドリンクは野菜と果物のうまみが濃く、飲みやすい味でひと安心。サロンでは水を吸引しながら、ヨガとアロマテラピーを掛け合わせたエクササイズ「Yogaroma(ヨガロマ)」に挑戦。ゆったりと腸を伸ばすポーズは、いかにも腸の活性化に効きそう。水をたくさん飲むことでトイレの回数も増え、お腹まわりがすっきり。



呼吸を深めるヨガに水とアロマで効果100倍!?



メディアから、ストリート、ミュージック、人物、アクシデントまで、ビューティ業界を古今東西、津々浦々パトロールするコーナーです



準備 始める前に

基本ルールとして、準備・復食期は、肉や揚げ物、ケーキ、カフェイン入りコーヒー、アルコール飲料、たばこなどは一切禁止。ファスティング中に口にしているものは、専用の酵素飲料、水(2ℓ以上)、ノンカフェインのお茶のみ。カウンセリングの結果、「悪い油摂取」「酵素不足」「消化不良」を指摘され、肌荒れの原因が食生活にあることが明らかに。不安と期待を抱え、いざスタート。



ファスティング後に胃や腸に大きな負担をかけないための期間

最初に贈るプレゼント
栄養価の高い「FYK」
のそば重湯。味覚が
の味が感じられるよう
ンオリジナルの真空
がゆなどを取り入れて
に戻し、フィニッシュ。

1. そば重湯 2. 玄米がゆ 3. 真空ミキサーで作った酵素ジュース



結果

体重は、1週間で **-3kg**
体脂肪率は、驚きの **-4%**

体重、体脂肪ともにしっかりダウン。1人で貫徹させる自信がない人や、短期間で結果を出したい人にこそ、サロンでファスティングプログラムはおすすめ!しかし、研修で訪れた山梨で美味しいほうとうや信玄餅をたらふく食べ、リバウンドもファストだった…。